



Sprawdź co Cię czeka w 2017 roku

Dziś pierwsza część horoskopu



Sobota-niedziela 21-22.01.2017

Wydanie A

Numer 17 (3048) // Nakład 21.210 egz.

cena 2,50 (w tym 8% VAT)

prenumerata od 1,48 zł

www.gp24.pl

www.facebook.com/gp24pl

ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Rozmowa
Ocena dobra programu Mieszkanie +
STR. 2



Koszykówka
Sobota Energi Czarnych z Miastem Szkła w Krośnie
STR. 28

Za rok porodówka w Słupsku

● Najpierw jednak remont. Koszt to 7,2 mln zł. Wczoraj podpisano umowę

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

- Stawiamy kropkę nad i - zaznaczył podczas wczorajszej konferencji prasowej Andrzej Sapiński, prezes szpitala wojewódzkiego w Słupsku. - Podpisujemy umowę na realizację budowy oddziału położniczo-ginekologicznego na I piętrze w budynku szpitala. Inwestycja zgodnie z przyjętym harmonogramem prac ma się zakończyć do 31 grudnia tego roku. Dzięki temu panie będą mogły rodzić bezpiecznie w Słupsku, w oparciu o infrastrukturę i nasze zaplecze specjalistyczne.

Prace, które będą kosztować 7,2 miliona złotych, polegają na przebudowie I piętra budynku E i części I budyn-

ku A na potrzeby oddziału położniczo-ginekologicznego, oddziału neonatologicznego i bloku porodowego. Również na remoncie przyszłej poradni położniczo-ginekologicznej. Do tego przebudowy parteru budynku A na potrzeby oddziału.

Co ważne, blok porodowy będzie znajdować się na tym samym piętrze co pozostałe oddziały. Jak nas zapewniono, liczba łóżek i inkubatorów po przenosinach będzie taka sama jak w Uście.

Inwestycja będzie realizowana na kredyt. Wkład własny to 20 procent wartości inwestycji. Władze szpitala zamierzają zaciągnąć go na 10 lat, co, jak tłumaczy wiceprezes Anetta Barna-Feszak, oznacza, że obciążenie będzie najmniejsze jak to możliwe. ●

©©

Więcej ● STR. 4

Cichy zabójca - nadciśnienie

RODZINA/ZDROWIE. Kontroluj ciśnienie krwi. Zbyt wysokie niejednej osobie zrujnowało życie. Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną udaru mózgowego i zawału mięśnia serca. ● STR. 15

Moda na stoku. Trendy z gór

ZIMA/STYL. Sezon sportów zimowych w pełni. By wyglądać jak prawdziwa zdobywczyni ośnieżonych szczytów, nie trzeba wiele. Podpowiadamy, jak nie przesadzić z kolorem i nadrukiem. ● STR. 18

Wydarzenia

45. prezydent USA Donald Trump
STR. 7



► Piątek był końcem trwającej osiem lat epoki Baracka Obamy i początkiem epoki 45. prezydenta Stanów Zjednoczonych - Donalda Trumpa. Wybrany 8 listopada 2016 r. republikanin został wczoraj oficjalnie w Waszyngtonie zaprzysiężony na przywódcę Stanów Zjednoczonych.

Region

Biegli sądowi ocenili kładkę

SAD/USTKA. Wstępna ekspertyza biegłych sądowych dotycząca kładki nie jest korzystna dla wykonawcy obiektu. Jednak firma Hydro-Naval zapowiada, że złoży uwagi i zastrzeżenia do opinii, ponieważ mogą one mieć wpływ na jej jakość. Miasto tymczasem szykuje się do ogłoszenia przetargu na naprawę kładki. ● STR. 3

HISTORIA/WICKO. W powiecie lęborskim jest już obóz rzymskich legionistów, koń trojański i park dinozaurów. Teraz przyszedł czas na polską jazdę - husarię. W Wicku powstało historyczne stowarzyszenie. ● STR. 4

ZIMA/GM. SŁUPSK Ponad 300 dzieci uczestniczy w feryjnych półkoloniach. Zostały one zorganizowane w 21 wiejskich świetlicach. - Ważne, że dzieci nie siedzą w domu przed komputerem lub telewizorem - podkreślają organizatorzy zimowych zabaw. ● STR. 5



Doszliśmy, jako reprezentacja, do naprawdę dobrego miejsca. I cały czas chcemy iść dalej

Rozmowa
Maciej Kot ● STR. 27

ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 495206 03

Druga strona

Od redaktora

Bogumiła
Rzeczowska



Nie opłacało się nie rozmawiać

Powstała kolejna ekspertyza w sprawie ustelektacji kładki (piszemy o tym na str. 3). Zlecił ją sąd - tym razem biegłym sądowym. Wcześniej opinie powstawały na zlecenie stron. Okazuje się, że najnowsza ekspertyza najbliższa jest tej, którą wcześniej zamówiło miasto - wadliwa konstrukcja i nieprawidłowe działanie łożyska.

W tej sytuacji ktoś będzie musiał pospacać głowę popiołem, bo zamawiano ponad półtora roku (do tej pory, a to nie koniec wymiany poglądów) na targi argumentów i dokumentów, urzędnicze konferencje prasowe i debat. Zabrakło tylko wzajemnych rozmów.

Do wakacji niby daleko, ale dla kładki to już dziś, bo jeśli sąd, po uwagach stron, zwróci się do biegłych o wydanie opinii uzupełniającej, a później będzie chciał ich wysłuchać, by w przypadku przyszłego procesu opinia była kompletnym i ostatecznym dowodem, minie wiele kolejnych i letnich, i zimowych miesięcy. ● ● ●

Akcja Głosu



Trwa nasza akcja zbierania podpisów w sprawie S6

Nie ma czasu na zwłokę! Musimy działać! Być może nasza akcja to jedyna możliwość, by wyegzekwować od rządzących w kraju realizację obietnicy budowy drogi ekspresowej S6 na całym odcinku od Szczecina do Trójmiasta. Jak pisaliśmy niedawno - niepewna jest przyszłość inwestycji po stronie pomorskiej. Mamy nieoficjalne informacje, że droga S6 w regionie pomorskim ma być budowana tylko w ramach Trasy Kaszubskiej, to oznacza „dziurę” na mapie i brakujące odcinki na przebiegu S6. Nie możemy na to pozwolić! Nie możemy pozwolić, by politycy wymazali gumką myśką pozostałą część S6 z mapy drogowej. Po stronie zachodniopomorskiej możemy się cieszyć, gdyż budowa drogi trwa, ale po stronie pomorskiej? Nie wiadomo, jak to się zakończy. Stąd nasza akcja i zbiórka podpisów poparcia dla budowy całej S6. Podpisy są zbierane w naszych redakcjach, dołączyło też słupskie starostwo oraz lokalne firmy. Będziemy także docierać z drukami do innych instytucji i firm. Osoby i firmy, które chcą włączyć się i zbierać podpisy, prosimy o kontakt: alarm@gp24.pl.

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

Rozmowa „Głosu” z Leszkiem Orkiszem, przewodniczącym Komisji Organizacyjno-Prawnej ZRSMRP

Związek Rewizyjny Spółdzielni Mieszkaniowych RP dobrze ocenia rządowe propozycje dotyczące programu Mieszkanie +

Rząd liczy na współpracę ze spółdzielniami mieszkaniowymi w ramach programu Mieszkanie plus

W czwartek przedstawiciele Związku Rewizyjnego Spółdzielni Mieszkaniowych RP spotkali się z sekretarzem stanu Kaziemierzem Smolińskim, który w Ministerstwie Infrastruktury odpowiada za budownictwo. Rozmawialiście państwo m.in. o programie Mieszkanie plus. Co z tej rozmowy wynika?

Z rozmowy wynika, że rząd zdał sobie sprawę, że bez nas nie zrealizuje programu Mieszkanie plus.

Dlaczego?

Ponieważ deweloperzy budują mieszkania z myślą o zysku, a w spółdzielniach mieszkaniowych takiego nastawienia nie ma. U nas pojęcie zysku nie funkcjonuje. W związku z tym, jeśli państwo chce pomóc ludziom poprzez przekazanie gruntów państwowych - za darmo lub z dużymi bonifikatami - pod budownictwo mieszkaniowe, to nas jako spółdzielczość mieszkaniową takie rozwiązanie interesuje. Interesująca jest jeszcze jedna propozycja.

Jaka?

Otóż program Mieszkanie plus



Leszek Orkisz jest także prezesem SM „Dom nad Słupią”

przewiduje, że w ramach tego projektu będą budowane mieszkania na wynajem, ale także - co nas bardzo cieszy - na przywrócenie instytucji lokatorskich mieszkań spółdzielczych, które zostały wygaszone w poprzednim okresie.

Co to da?

W ten sposób ludzie mogliby za stosunkowo małe pieniądze zyskać prawo do mieszkania obciążonego kredytem. Towarzyszyłoby temu założenie, że koszt budowy tego typu mieszkania nie przekro-

czyłby 3 tysięcy złotych za metr kwadratowy. Już teraz na słupskim rynku koszt budowy mieszkania jest o około tysiąc złotych wyższy. Nawet jeśli ta kwota jest o kilkaset złotych mniejsza, to trzeba pamiętać, że zwykle nabywca odbiera je w stanie deweloperskim, a więc musi jeszcze dołożyć okragłą sumkę, aby je wykończyć.

Z tego, co wiem, to program Mieszkanie plus rząd próbuje obecnie w kilkunastu miejscach w Polsce już realizować poprzez gminy. Jak pan to ocenia?

To jest dobre rozwiązanie, bo gminy mogłyby przekazywać grunty pod ten typ budownictwa. Problem w tym, że państwo nie może zmusić gmin do przekazywania spółdzielniom terenów z dużymi ulgami, ale może im dać tego typu ustawowe upoważnienie. W związku z tym jest szykowana ustawa dająca im takie uprawnienia. To miałyby duże znaczenie. Podobne do tego, gdy przed kilkoma laty spółdzielnie mogły się ustawowo uwłaszczyć, korzystając z dużych ulg.

Jest pan także prezesem Spółdzielni Mieszkaniowej „Dom nad Słupią” w Słupsku. Dlatego zapytam, czy ta spółdzielnia także przymierza się do wejścia w program Mieszkanie plus?

Na razie nie, choć niedawno zgłosił się do nas deweloper, który chciał budować w ramach naszej spółdzielni mieszkania. Nie przyjęliśmy tej oferty, bo była zbyt ryzykowna. Nie wykluczam jednak, że jeśli dojdzie do pełnego oprzyrządowania prawnego programu Mieszkanie plus, to do niego wejdziemy, bo może on być atrakcyjny dla wielu ludzi, których nie stać na zakup mieszkania na rynku. ● ● ●

ZBIGNIEW MARECKI

Cytaty z Twittera

Misiewicz to mały pikus przy tej pajęczynie, której kawałeczki odślaniają taśmy kelnerów czy - teraz - komisja Amber Gold. **Rafał A. Ziemkiewicz, publicysta**

Warto przypomnieć, że USA pod przywództwem prezydenta z pokojowym Noblem „na zachętę” przez osiem lat bez przerwy były w stanie wojny z kimś. **Krzysztof Bosak, Ruch Narodowy**

Notowania z 20.01.2017

Kursy walut NBP

USD	4,1005
EUR	4,3658
GBP	5,0405
CHF	4,0705

spadek ceny do dnia poprzedniego
wzrost ceny
bez zmian

Pogoda

W nocy lekko zmrozi, a w dzień odwilż

Nad region napłynęły wilgotne, atlantyckie masy powietrza, które zderzyły się z powietrzem chłodnym. Takie spotkanie spowoduje, że w sobotę nad ranem zrobi się mgliście. Ten dzień będzie pochmurny i dżdżysty. Przyjdzie odwilż, bo termometry w dzień pokażą 3-4 stopnie Celsjusza. Szansa na przejaśnienie będzie w niedzielę. Mgły znikną, nie powinno też padać. Temperatura w dzień wyniesie maksymalnie 2 stopnie na plusie. W nocy z niedzieli na poniedziałek wróci lekki mroź, do minus 3 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. Mroźno, do minus 2 stopni, będzie też w poniedziałek. Zachmurzenie przeważnie będzie umiarkowane. Do końca tygodnia będziemy mieli łagodną zimę. Temperatura w ciągu dnia wzrośnie od 0 do 1 stopnia, natomiast w nocy przyjdą lekkie mrozy, do minus 3 stopni. Zachmurzenie przeważnie będzie umiarkowane. (DMK)

Zdjęcie dnia



Wystarczyło kilka śnieżnych dni, by pogorszył się stan ulic w Słupsku. Kierowcy narzekają na wyrwy w jezdni, a drogowcy robią, co mogą, aby szybko usunąć pośniegowe usterki (PK)

Dyżur reportera
Bogumiła Rzeczkowska

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Wydarzenia

Biegli sądowi ocenili kładkę

- Dla Ustki najważniejszą rzeczą jest uruchomienie kładki. Wkrótce miasto ogłosi przetarg na naprawę
- Hydro-Naval na razie nie komentuje opinii. Zapowiada, że uwagi i zastrzeżenia wniesie do sądu

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

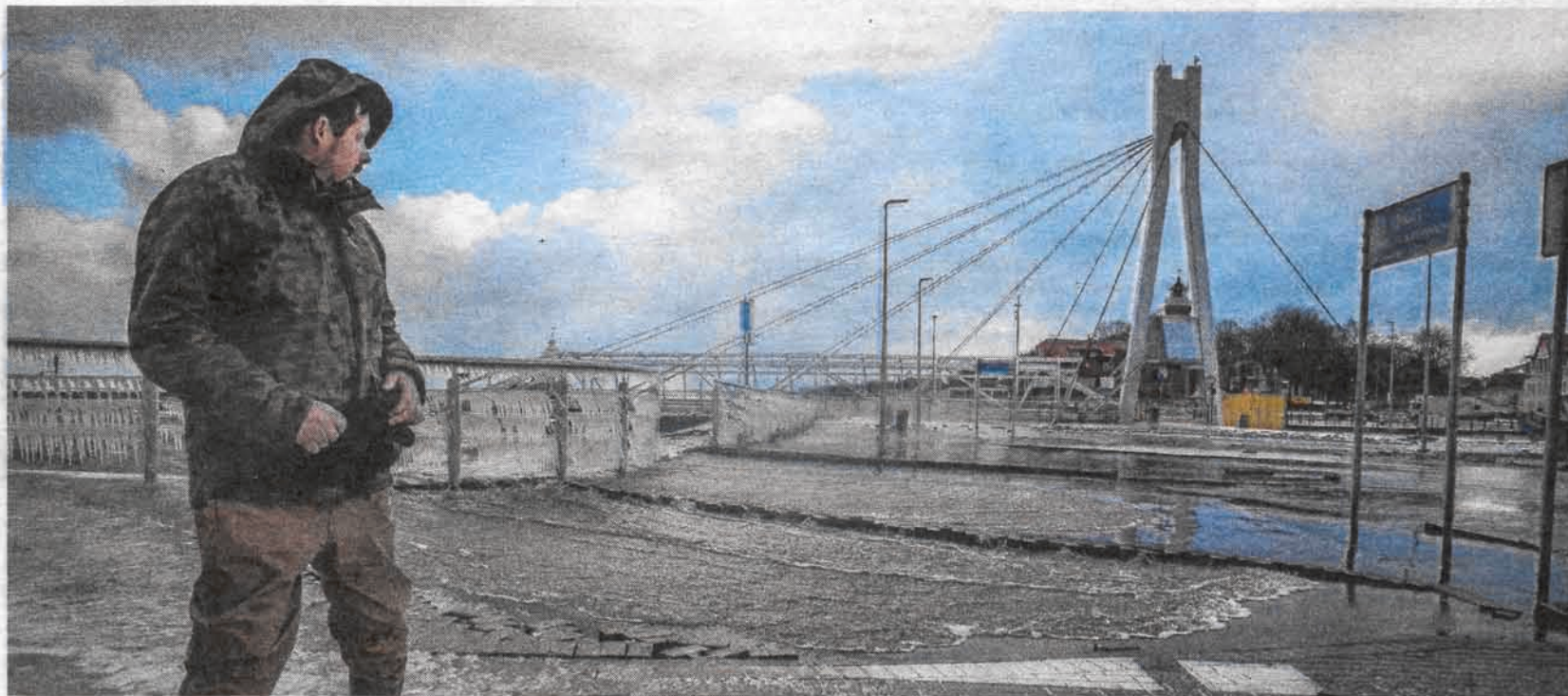
Zespół siedmiu biegłych sądowych różnych specjalizacji z Instytutu Inżynierii Lądowej Politechniki Poznańskiej przesłał do słupeckiego sądu rejonowego opinię dotyczącą ustalenia przyczyn awarii kładki nad kanałem portowym w Ustce oraz sposobu jej naprawy.

Sąd powołał biegłych na wniosek Ustki, która w postępowaniu sądowym gospodarczym wniosła o zabezpieczenie dowodów. Uczestnikami tego postępowania są firmy - słupecki Hydro-Naval, wykonawca kładki oraz gdański Navimor Invest, wykonawca basenu rybackiego, który powstał w bliskim sąsiedztwie kładki.

Sąd tylko zlecił wykonanie opinii, żeby zabezpieczyć dowody. Dzieje się tak w sytuacjach, gdy przeprowadzenie dowodu jest niewykonalne lub utrudnione. To jeszcze nie proces, bo sąd nie zna roszczenia. Mówienie, kto i dlaczego zwinął, jest przedwczesne - zastrzeżenie sędzią Danutą Jastrzębską, rzecznik Sądu Okręgowego w Słupsku. - Do opinii biegłego strony mają prawo wniesienia zarzutów.

Jednak ekspertyza nie jest korzystna dla wykonawcy kładki.

- Takie wnioski płyną z tej opinii - przyznaje Michał



► Wstępna ekspertyza biegłych sądowych dotycząca kładki nie jest korzystna dla wykonawcy urządzenia. Jednak firma Hydro-Naval zapowiada, że złoży uwagi i zastrzeżenia do opinii, ponieważ mogą one mieć wpływ na jej jakość. Miasto tymczasem szykuje się do ogłoszenia przetargu na naprawę kładki

Nitkowski, rzecznik firmy Hydro-Naval, który dodaje, że odpowiedzialność nie leży po stronie Hydro-Navalu. - Wykazemy wszystkie uwagi i zastrzeżenia, które naszym zdaniem mogą wpływać na jakość tej opinii. Chcemy dowiedzieć się, na jakiej podstawie i jakimi metodami ekspertyza została sporządzona.

Zabezpieczenie dowodów ma posłużyć miastu do ogłoszenia przetargu na naprawę urządzenia. Wykonawca będzie kierował się ustaleniami

biegłych odnośnie przyczyny złej pracy i sposobu naprawy.

- To pierwsza opinia sporządzona przez biegłych sądowych - podkreśla z kolei Jacek Cegła, naczelnik Wydziału Promocji i Komunikacji Społecznej usteckiego ratusza. - Wkrótce zostanie ogłoszony przetarg. Za naprawę kładki zapłaci miasto, a później będzie domagać się zwrotu pieniędzy od podmiotu odpowiedzialnego za tę sytuację.

Naczelnik celowo unika słowa „awaria”, bo nawet biegli te-

go nie stwierdzili w czasie dwutygodniowego kontrolowanego użytkowania. „Można co najwyżej stwierdzić, że występują nieprawidłowości zachowania się konstrukcji w czasie jej zamykania i otwierania” - napisali w opinii. Ich zdaniem, budowa basenu rybackiego nie miała bezpośredniego wpływu na parametry gruntu i stabilność fundamentów kładki.

„Uważamy, że główną przyczyną nieprawidłowości pracy kładki w czasie jej otwierania i zamykania są błędy projekto-

we (konstrukcja głowicy obrotowej) oraz nieprawidłowe napięcie lin już na etapie budowy kładki. Eksploatacja kładki mogła natomiast sprawić, że skutki wymienionych błędów zostały pogłębione - ocenili biegli. - Przywrócenie kładki do prawidłowej eksploatacji wymaga prawdopodobnie jedynie korekty naciągu lin i przebudowy jej głowicy (zastosowania innego sposobu łożyskowania - zastąpienia łożyska ślizgowego łożyskiem innego typu). Musi to być jednak poprzedzone

szczegółową ekspertyzą i stosownym projektem”.

Wcześniej Hydro-Naval odmówił naprawy w ramach gwarancji i zażądał 2 mln zł. Z ekspertyzy Politechniki Gdańskiej wynika, że naruszeniu fundamentów kładki winna jest budowa basenu rybackiego. Z kolei z opinii zleconej przez ratusz Instytutowi Dróg i Mostów w Warszawie wynika, że kładka zaczęła się psuć z powodu wad konstrukcyjnych i nieprawidłowej konserwacji łożyska. ●

REKLAMA

006786794

007077745

GŁOS
POMORZA

NEKROLOGI

„Umarłych wieczność dotąd 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 bezterminowo na stronie
www.nekrologi.net



„Tak trudno żegnać na zawsze kogoś,
kto jeszcze mógł być z nami”

Serdeczne podziękowania
wszystkim, którzy okazali wiele serca, życzliwości
i uczestniczyli w ostatniej drodze

śp

Kazimierza Jastrzębskiego

a w szczególności kombatanom
ze Związku Kombatanów RP i BWP Koło Miejskie Słupsk,
członkom ZZWP Koło nr 3 „Niebieskie Berety” w Słupsku,
członkom Związku Inwalidów Wojennych RP w Słupsku,
żołnierzom 7. BOW Słupsk,
Przyjaciółom, Sąsiadom i Znajomym

składa
Żona z Rodziną

Fundacja Progresja pomaga rozliczać PIT-y

Słupsk

Fundacja Progresja już szósty rok z rzędu podejmuje się bezpłatnego wypełniania PIT-ów i zaprasza wszystkich zainteresowanych do swoich biur.

oprac. **Alek Radomski**
aleksander.radomski@gp24.pl

- PIT-y wypełniamy szybko i oczywiście bezpłatnie w zamian za oddanie 1 proc. na naszą organizację - mówi Anna Rozental, prezes Fundacji Pro-

gresja. - Rozliczyliśmy do tej pory kilka tysięcy osób, a dzięki ich wsparciu mogliśmy zrealizować wiele działań skierowanych do osób niepełnosprawnych i ich rodzin. Naszym głównym celem jest zwiększanie szans dostępu osób niepełnosprawnych do zatrudnienia, edukacji, nowoczesnej technologii i informacji.

Fundacja zaprasza do swoich biur przy al. Sienkiewicza 18 lub ul. Filmowej 2 (II piętro) od poniedziałku do piątku w godzinach od 9 do 16. ●

Była prezes SM Czyn pracuje w PGM w Słupsku

Słupsk

Jestem zadowolona z zatrudnienia tej pani - twierdzi Ewa Wach, prezes Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Iwona Falkowska, była prezes Spółdzielni Mieszkaniowej Czyn w Słupsku, od kilku tygodni pracuje na stanowisku kierownika windykacji w PGM, choć początkowo informowała, że nie objęła tego stanowiska.

- Być może miała jakieś inne plany, ale teraz pracuje u nas. Ma doświadczenie w tym, co robi. Jestem zadowolona z jej wyboru - ocenia Ewa Wach, prezes PGM.

Przypomnijmy: aby objąć to stanowisko, wygrała wewnętrzny konkurs.

- Okazała się najlepsza z kilku kandydatów, którzy ubiegali się o to stanowisko - powiedziała nam Krystyna Danilecka-Wojewódzka, zastępca prezydenta Słupska, która odpowiada w ratuszu m.in. za sprawy mieszkaniowe.

Wg niej wybór na to stanowisko Iwony Falkowskiej nie miał nic wspólnego z tym, że w ostatnich wyborach samorządowych ubiegała się ona

o mandat radnego z Komitetu Wyborczego Roberta Biedronia. Start Falkowskiej we wspomnianym konkursie był - jak się wydaje - konsekwencją m.in. tego, że przegrała z innymi konkurentami, którzy chcieli zostać prezesami PGK i STBS.

Iwona Falkowska prezesem Czynu była niespełna trzy lata. Stanowisko to straciła 9 lipca ub.r., gdy na swoim posiedzeniu Rada Nadzorcza SM Czyn podjęła uchwałę o jej odwołaniu z funkcji prezesa zarządu. Grażyna Kaleniecka, ówczesna przewodnicząca rady nadzorczej, w rozmowie telefonicznej nie chciała nam wyjaśnić powodów tej decyzji. Można

Pani kierownik ma dużo pracy, bo zadłużenie najemców jest bardzo wysokie

na się było tylko domyślać, że przynajmniej jednym z powodów odwołania pani prezes było to, że wcześniej przystąpiła do konkursu na prezesa PGK, a członkowie rady nadzorczej Czynu spodziewali się, że może go wygrać, bo była kandydatką na miejską radną z Komitetu Wyborczego Roberta Biedronia. ● ● ●

Jest umowa, będzie remont i przenosiny

● Do końca tego roku potrwają prace budowlane związane z przenosinami oddziału ginekologiczno-położniczego

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

- Nasze podejście do przebudowy polegało na tym, aby jak najmniej zmieniać i przebudować tylko to, co jest konieczne - zapewniał wczoraj dziennikarzy Marcin Kuchmacz, dyrektor ds. technicznych szpitala wojewódzkiego w Słupsku. - Jeśli na pierwszym piętrze istnieje dziś oddział otolaryngologiczny, który posiada sale łóżkowe i gabinety zabiegowe, to zostanie praktycznie nietknięty. Największa przebudowa dotyczy stworzenia bloku porodowego. Teraz te pomieszczenia zajmowane są przez poradnię stomatologiczną. Wiąże się to z przestawieniem ścian i instalacji. Dzięki temu udało się uzyskać tak dobre kwoty dotyczące kosztów przebudowy.

Pierwotnie remont miał pochłonąć 8,8 mln zł. Po przetargu nieograniczonym, który wygrało przedsiębiorstwo Sima ze Słupska, stopniał o 1,6 mln zł. Oszczędności mają zostać w dużej mierze przeznaczone na nowe wyposażenie. Rozmowy w tej kwestii już trwają.



► Najważniejsze jest bezpieczeństwo pacjentów - taka deklaracja padła podczas piątkowej konferencji kilkakrotnie. Remont szpitala ma potrwać do końca tego roku

- Cieszymy się z tej inwestycji - podkreślała wiceprezes szpitala Anetta Barna-Feszak. - Dlatego że dla nas najważniejsze jest bezpieczeństwo naszych pacjentów. Musimy mieć na uwadze, że jeśli chodzi o kobietę rodzącą, to mamy do czynienia nie tylko z jednym życiem, ale dwoma. Tu, na miejscu, w szpitalu mamy pełne zaple-

cze diagnostyczne i laboratoryjne. Do tej pory radzimy sobie z bardzo dużym wysiłkiem, wożąc lekarzy specjalistów do Ustki, czy też wożąc krew.

Przypomnijmy, że oddział porodowy został przeniesiony ze Słupska do Ustki w 2000 roku. Mieścił się wówczas w budynkach szpitala wojewódzkiego przy ulicy Kopernika.

Głównym powodem ówczesnej decyzji był zły stan techniczny obiektu. Po kolejnych przenosinach budynki w Ustce zajmie oddział dermatologiczny. ● ● ●

► Więcej na naszej stronie
Zobacz naszą relację wideo z konferencji na
www.gp24.pl

Powstaje husaria

Wicko, pow. lęborski

W powiecie lęborskim jest już obóz rzymskich legionistów, koń trojański, fokarium i park dinozaurów. Kolej na polską jazdę - husarię.

Edyta Litwiniuk
edyta.litwiniuk@polskapress.pl



► Husaria prezentuje się bardzo efektownie

W gminie Wicko powstanie stowarzyszenie, które będzie promowało grupę rekonstrukcyjną nawiązującą do polskiej husarii.

Grupa ma nosić nazwę Poczta Husarska Gminy Wicko; wczoraj w miejscowym domu kultury odbyło się spotkanie osób, które chciałyby uczestniczyć w jej działalności. - Mamy wsparcie między innymi Lęborskiego Bractwa Historycznego oraz doktora Radosława Sikory z Lęborka, autora takich książek, jak „Fenomen husarii” czy „Husaria Rzeczypos-

politej” - mówi jeden z pomysłodawców, który nie kryje, że działalność grupy nie będzie łatwa, bo wszystko zależy od tego... czy uda się zdobyć odpowiednie środki na wyposażenie jeźdźców i koni. Sam strój husarski, odpowiadający wymogom epoki, to wydatek rzędu od kilku do kilkunastu tysięcy złotych. Chęć wsparcia wyraził właściciel Ośrodka Jeździeckiego Senny w Nowocinie Jan Jurkiewicz. ● ● ●

Ekspresowa szóstka potrzebna od zaraz. Do naszej akcji przyłączają się ludzie teatru

Nasza akcja

- Nie wyobrażam sobie życia bez tej trasy - mówi Dominik Nowak, dyrektor Teatru Nowego, który przyłącza się do akcji na rzecz budowy S6.

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

- Bardzo dużo jeżdżę samochodem - przyznaje pochodzący z Krakowa Dominik Nowak, dyrektor Teatru Nowego w Słupsku. - Jak się jedzie do domu? Problemowo. Jeszcze do Lęborka jakoś się turlamy, ale później robi się zdecydowanie ciężko. Zwłaszcza przed Wejherowem, gdzie zawsze jest kłopot z przebieciem się, szczególnie po pracy, czyli w godzinach szczytu. Ale problem mają też przyjezdni. Zdarza się, że



► Droga S6 jest potrzebna - mówi Dominik Nowak, dyrektor Teatru Nowego w Słupsku

trudno jest ludziom przyjechać do nas na spektakl, i to rodzi nerwowe sytuacje. Nie wyobrażam sobie życia bez tej drogi. Jest przecież bardzo potrzebna.

Za budową ekspresowej szóstki jest też Michał Tramer, szef słupskiego Teatru Lalki i Tęcza.

Jak zauważa, pomimo że Słupsk to dość ważne miejsce

na mapie Polski, w sieci drogowej jest jednak pominięty.

Właśnie przeciwko wykluczeniu komunikacyjnemu regionu miała działać budowa drogi ekspresowej S6. Inwestycję zapisano nawet w rządowym Programie Budowy Dróg i Autostrad. Jednak z sygnałów płynących z Ministerstwa Infrastruktury i Budownictwa nie można wykluczyć, że zostanie zrealizowana w późniejszym terminie lub w okrojonym zakresie. Resort podnosi też argument finansowy. Zadania inwestycyjne w rządowym programie budowy dróg opiewają na blisko 200 miliardów złotych, kiedy w kasie jest tylko 107 miliardów.

Dlatego po raz kolejny prowadzimy zbiórkę podpisów na rzecz budowy szóstki. Trafiają na biurko premier Szydło. ● ● ●



14

solistów wystąpi podczas niedzielnego koncertu w sali słupskiej filharmonii. W ich wykonaniu usłyszymy tradycyjne i współczesne polskie kolędy oraz piosenki zimowe. Towarzyszyć im będzie orkiestra filharmonii. Początek o godz. 12; bilety: 20, 15 zł.

Słupsk

Feriowe zajęcia w gminie

Ponad 300 dzieci z terenu gminy Słupsk uczestniczy w feryjnych półkoloniach

Zostały zorganizowane w 21 wiejskich świetlicach, które funkcjonują w tej gminie

Gmina Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Przeszło 300 uczniów, w większości ze szkół podstawowych, które działają w gminie Słupsk, uczestniczy w tym roku w 10-dniowych półkoloniach, które zorganizowano w 21 wiejskich świetlicach, funkcjonujących w większych wsiach należących do tego samorządu.

- Staramy się, aby nasze zajęcia były ciekawe i zróżnicowane, bo zależy nam na tym, aby dzieci się nie nudziły i czas mijał im w przyjaznej atmosferze - mówi Justyna Seweryn, opiekunka świetlicy w Bukówce, którą w czwartek zastaliśmy w momencie, gdy z uczestnikami półkolonii pracowała nad sesją fotograficzną w ramach przygotowań kostiumów do balu karnawałowego.

Uczestnicy półkolonii spędzają czas nie tylko w świetlicach, ale także na różnych wyjazdach. Na przykład na lodowisko w Słupsku lub do parku wodnego w Redzie, gdzie atrakcją są rekiny, które można ob-



Justyna Seweryn, opiekunka świetlicy w Bukówce, podczas sesji fotograficznej z uczestnikami feryjnych zajęć w tej miejscowości

Ważne jest, że dzieci nie siedzą w domu przed komputerem lub telewizorem

serwować w czasie zabawy w wodzie.

Ferie w gminie Słupsk w większości są finansowane z budżetu tego samorządu.

- Na ich organizację otrzymaliśmy ponad 50 tysięcy z Gminnej Komisji Profilaktyki Antyalkoholowej - mówi Zbigniew

Podolak, dyrektor Centrum Kultury w Gminie Słupsk. Poza tym pomogli lokalni sponsorzy i częściowo rodzice dzieci, które korzystają z zajęć.

- Dzieci na zajęciach byłoby jeszcze więcej, gdyby nie to, że w wyniku gwałtownych zmian pogody część dzieci choruje

- dodaje dyrektor Zbigniew Podolak.

Z zajęć jest zadowolona większość rodziców, którzy z powodów zawodowych i rodzinnych nie są teraz w stanie wyjechać ze swoimi dziećmi na zimowiska poza swoje miejsce zamieszkania.

- Dla mnie ważne jest to, że dzieci nie siedzą w domu przed komputerem lub telewizorem, ale spędzają czas w grupie, wykonując różne interesujące prace - mówi jedna z matek, którą poprosiliśmy o opinię.

Poza godzinami zajęć feryjnych świetlice są dostępne dla pozostałych mieszkańców wsi. Często odbywają się w nich zajęcia, w ramach których realizowane są rozmaite projekty finansowane z funduszy zewnętrznych. W ubiegłym roku m.in. na terenie gminy w świetlicach wiejskich odbywały się zajęcia z serwarem lub artystą, który tworzy ozdobne rzeczy z siana. ● ● ●

Nowe świetlice wiejskie

O tym, jak budowano nowe świetlice wiejskie w gminie Słupsk, czytaj na: www.gp24.pl

Ferie w mieście

Nie tylko za darmo

W Słupsku zajęcia feryjne w mieście organizowane są przez kilka instytucji. Część z nich podlega władzom miasta, a inne Urzędowi Marszałkowskiemu w Gdańsku. Poza tym część imprez - na przykład zabawy na basenie przy ul. Szczecińskiej lub na lodowisku przy placu Zwycięstwa - mają charakter komercyjny, a z innych zainteresowani mogą korzystać za darmo. Z tego względu trudno jednoznacznie określić w sumie, ile pieniędzy zostanie wydanych w mieście na przygotowanie i przeprowadzenie zajęć dla dzieci i młodzieży podczas dwutygodniowych ferii. Pewne jest tylko, że także w Słupsku organizatorzy będą korzystać z funduszy Gminnej Komisji Profilaktyki Alkoholowej. Jak się dowiedzieliśmy, to one służyły do sfinansowania organizacji zajęć sportowych, które zwykle cieszą się dużym zainteresowaniem wśród starszych i młodszych. (MAZ)

Miejskie niedźwiedzie

Słupsk

Miejskie misie będą miały wymiary 120 na 60 centymetrów i staną w dwudziestu miejscach w mieście. Wykonane będą z tworzywa sztucznego. Władze Słupska wiosną chcą je zamontować w miejscach publicznych. Latem plastikowe zwierzęta mają zostać pomalowane przez różnych artystów.

Niedźwiadki mają nawiązywać do figurki „Niedźwiadka Szczęścia”, czyli figurki z burzty, którą znaleziono w okolicach Słupska w roku 1887. Według ekspertów figurka ta była amuletem łowcy niedźwiedzi, a rok jej powstania szacowano na lata od 1700 roku p.n.e. do 650 roku p.n.e. Obecnie znajduje się w Muzeum Narodowym w Szczecinie. ● (MAZ) ● ●



Plastikowe misie mają być symbolem promocyjnym Słupska. Tak samo jak wcześniej zrobiono to w Berlinie

REKLAMA

007075968



Życie jest nieodłącznie powiązane z przemijaniem, z oddalaniem się, z żegnaniem. Wszystko tak naprawdę przemija i zmienia się. Nie zatrzymasz nurtu rzeki, ale możesz z nią popłynąć...

Hospicjum Miłosierdzia Bożego w Słupsku
z głębokim żalem zawiadamia,
że w dniu 17 stycznia 2017 r.
odeszła od nas

ADRIE DRUYFF

Człowiek wielkiego formatu,
przyjaciel hospicjum,
żona fundatora i współzałożycielka.

Teresa Jerzyk
dyrektor Hospicjum

REKLAMA

007054351

Usteckie TBS Sp. z o.o.

zarządca cmentarza komunalnego w Zimowiskach informuje, że w terminie od 23 stycznia 2017 r. do 28 lutego 2017 r. na cmentarzu będą prowadzone prace związane z przebudową kanalizacji deszczowej i odwodnieniem cmentarza. Wykopy prowadzone będą w alejach głównych. Za wszelkie utrudnienia przepraszamy.

REKLAMA

007074432

Prowadź biznes w Parku Wodnym Redzikowo
OŚRODEK SPORTU I REKREACJI GMINY SŁUPSK SPÓŁKA Z O.O.
wydzierżawi pomieszczenie w Parku Wodnym Redzikowo
z przeznaczeniem na działalność usługową lub handlową o pow. 25,6 m²,
Wszystkie pytania prosimy kierować do Wynajmującego pod numerem telefonu 59 841 25 55,
59 841 25 51 wew. 24. Osobą uprawnioną do bezpośredniego kontaktowania się z Oferentami jest Prezes Ośrodka - Roman Wójcik. Kontakt pon.-pt. w godz. 7.30 - 15.30.
Oferty należy składać w Parku Wodnym Redzikowo w pokoju 111 (kadry) lub wysłać na adres: Koszalińska 20, 76-200 Słupsk, w zamkniętej kopercie z dopiskiem najem pomieszczenia w Parku Wodnym Redzikowo, w nieprzekraczalnym terminie do 31 stycznia 2017 roku do godz. 12.00 (decyduje data wpływu).

REKLAMA

006829225

Ponad
1 milion ofert
nieruchomości

gratka

Kraj

Lech Wałęsa winą za śmierć syna obarcza historyka

Warszawa

Mam tego serdecznie dość. Mój syn też nie wytrzymał psychicznie i przez tych Cenciekiewiczów i innych skrócił sobie życie – mówił w IPN Lech Wałęsa

Jakub Oworuszko

Twitter: @KubaOworuszko

Lech Wałęsa pojawił się w piątek w Centrum Edukacyjnym Instytutu Pamięci Narodowej im. Janusza Kurtyki „Przystanek Historia”. Podczas krótkiej debaty głos zabierali m.in. były wiceminister spraw zagranicznych dr Paweł Kowal i historyk prof. Andrzej Paczkowski. Najbardziej wyczekiwane było wystąpienie Lecha Wałęsy, który miał się odnieść do stawianych mu zarzutów o współpracę z SB. Na spotkanie przybyło kilkadziesiąt osób, które zgutowały gorącą atmosferę. Z widowni pod adresem byłego prezydenta padały okrzyki „kłamca!” i „kończmy to już!”.

Wałęsa jednak nie dał się zbić z tropu i przemawiał pewny swoich racji. – Proszę historyków, proszę prawników – skończcie wreszcie tę parodię! Ani na sekundę nie byłem po tamtej stronie, ani przez sekundę nie pisałem na nikogo donosu! To nie są w ogóle moje papiery. A jak one



▶ Na spotkanie z Lechem Wałęsą przybyło kilkadziesiąt osób

powstały? Historycy – nie rozszefrowaliście, jak one powstały? – mówił Wałęsa. – Na początku wszędzie, gdzie się pojawiałem, zakładano podsłuchy. Bezpieka nagrywała rozmowy i przepisywała na kartki i pisało: „Bolek”. A urządzenie, którym mnie nagrywano, też nazywało się „Bolek” – wyjaśniał.

– Nigdy nie pracowałem po tamtej stronie, mało tego, Kiszczak chciał mnie zabić! – zaznaczył Wałęsa i dopytywał: „Kto nas niszczy? Kto niszczy Wałęsę?”.

Wałęsa zachęcał do zadawania pytań i mówił, że chce, aby każdy wyszedł ze spotkania z przekonaniem „albo w jedną,

albo w drugą stronę”. – Mam tego serdecznie dość. Mój syn też nie wytrzymał psychicznie przez tych Cenciekiewiczów i innych i skrócił sobie życie – powiedział. – Nie mam pretensji nawet do komunistów i bezpieki – to była walka. Mam pretensję do moich przyjaciół i kolegów, bo oni na tych pomówieniach robią wszystko, by mnie zrobić i zniszczyć! – skarżył się Wałęsa. – Jeśli ktoś chce dowodów, świadków na wszystko, co powiedziałem, niech napisze na mój Facebook albo sam przejrzy, co tam jest – przekonywał były prezydent.

Pretekstem do przybycia Wałęsy do IPN miał być wykład historyka Sławomira Cenciekiewicza pt.: „Przewodniczący – Noblista – Bolek – Prezydent. Kim jest naprawdę Lech Wałęsa?”. Cenciekiewicz od dawna oskarża byłego szefa Solidarności o związki z SB w latach 70. Niedawno zapowiedział wydanie drugiej części książki „SB a Lech Wałęsa. Przyczynek do biografii”.

Cenciekiewicz zrezygnował z wykładu, tłumacząc, że chce uszanować żałobę w rodzinie Wałęsów po śmierci syna byłego prezydenta Przemysława. „W związku z niedawną tragedią rodzinną państwa Wałęsów zmuszony jest zrezygnować z wygłoszenia swojego referatu” – napisał w tym tygodniu na Twitterze Cenciekiewicz.

„Sławomir Cenciekiewicz kłamco nie było dla mnie żadnego zaproszenia na Twoją konferencję, jeśli stchórzysz w piątek to ja zrobię konferencję o sprzecznych narracjach” – odpisał wtedy były prezydent na Facebooku i dodał: „Ja Lech Wałęsa oświadczam, że będę na tej konferencji. Moralisto nie rezygnuj – do spotkania!” [pisownia oryginalna – red.].

W 2016 r. w domu zmarłego gen. Czesława Kiszczaka znaleziono teczkę mającą dokumentować współpracę Lecha Wałęsy z SB. Trwa weryfikacja grafologiczna dokumentów. ●

W 2016 r. w domu zmarłego gen. Czesława Kiszczaka znaleziono teczkę mającą dokumentować współpracę Lecha Wałęsy z SB. Trwa weryfikacja grafologiczna dokumentów. ●

W 2016 r. w domu zmarłego gen. Czesława Kiszczaka znaleziono teczkę mającą dokumentować współpracę Lecha Wałęsy z SB. Trwa weryfikacja grafologiczna dokumentów. ●

W 2016 r. w domu zmarłego gen. Czesława Kiszczaka znaleziono teczkę mającą dokumentować współpracę Lecha Wałęsy z SB. Trwa weryfikacja grafologiczna dokumentów. ●

W 2016 r. w domu zmarłego gen. Czesława Kiszczaka znaleziono teczkę mającą dokumentować współpracę Lecha Wałęsy z SB. Trwa weryfikacja grafologiczna dokumentów. ●

RPO przeciw publikacji zdjęć manifestantów

Warszawa

Policja i prokuratura przerzucają się odpowiedzialnością za publikację zdjęć demonstrujących przed Sejmem 16 grudnia

Eliza Stępień

eliza.stepien@polskapress.pl

Rzecznik praw obywatelskich Adam Bodnar uznał, że niewłaściwe było opublikowanie przez policję zdjęć osób protestujących przed Sejmem 16 grudnia. – Nie ma podstawy prawnej do tego, by publikować wizerunki poszukiwanych demonstrujących – mówił wczoraj rano na antenie Radia Zet.

Adam Bodnar tłumaczył, że jest to wyraz ich publicznego oskarżenia i potępienia, co z kolei narusza zasadę domniemania niewinności. W rozmowie z Radiem Zet dodał, że skoro policja opublikowała wizerunki bez podstawy prawnej, osoby te mogą się zwrócić bezpośrednio do niego o pomoc lub złożyć pozew do sądu za naruszenie dóbr osobistych.

Opinie RPO podzielają posłowie Platformy Obywatelskiej. Poseł PO Andrzej Halicki zapowiedział, że powołane przez niego Biuro Interwencji Obywatelskich będzie udzielać pomocy wszystkim manifestującym, których poszukuje policja.

Jak wyjaśnił Agencji Informacyjnej Polska Press (AIP) rzecznik komendanta stołecznego policji asp. szt. Mariusz Mrozek, policja uzyskała zgodę na udostępnienie zdjęć z wizerunkiem osób od prokuratora prowadzącego tę sprawę. Powiedział, że udostępnienie zdjęć z wizerunkiem biorących udział w zamieszkach jest niezbędne do szybkiego ustalenia ich tożsamości.

– Prokurator oświadczył, że wizerunki te mają być niezwłocznie opublikowane. Przekazał także funkcjonariuszom wytyczne odnośnie do dalszych czynności procesowych – zaznaczył.

Z kolei rzecznik Prokuratury Okręgowej w Warszawie Michał Dziekański oświadczył w rozmowie z AIP, że prokuratura wiedziała o zamiarze opublikowania wizerunku osób biorących udział w proteście z 16 grudnia. Zaprzeczył jednak argumentom policji, że zdjęcia zostały opublikowane z inicjatywy prokuratury.

– Śledztwo jest prowadzone przez policję pod nadzorem prokuratury. My mieliśmy wiedzę przed tym opublikowaniem o tym, że taka czynność będzie wykonywana, i akceptowaliśmy taką czynność. Natomiast decyzja procesowa w tej sprawie nie była wydawana – mówił.

Szef MSWiA Mariusz Błaszczak zapowiedział, że uczestnicy protestów na Wiejskiej odpowiadają za „naruszenie porządku prawnego”. ●●●

Czy posłowi Wójcikowskiemu udzielono należytej pomocy?

Łódź

Na krajowej S8 zginął poseł Rafał Wójcikowski. Świadek: Strażacy nie reanimowali na czas. Rzecznik prokuratury: Sprawdzimy ten wątek

Barbara Burdzy

barbara.burdzy@polskapress.pl

Prokuratura Okręgowa w Łodzi wszczęła śledztwo w sprawie wypadku, w którym zginął w czwartek poseł Kukiz'15 Rafał Wójcikowski. Rzecznik prasowy Krzysztof Kopania poinformował Agencję Informacyjną Polska Press, że na miejscu zdarzenia pracowali prokurator, funkcjonariusze policji, biegły z zakresu ruchu drogowego i medyk sądowy. W piątek odbyła się sądowo-lekarska sekcja zwłok posła. – Ze wstępnych

ustaleń wynika, że przyczyną śmierci były bardzo rozległe obrażenia wewnętrzne charakterystyczne dla wypadków samochodowych – odpowiedział AIP na pytanie o bezpośrednią przyczynę zgonu posła prokurator Krzysztof Kopania.

O przebiegu akcji ratunkowej opowiedział AIP świadek akcji reanimacyjnej posła Wójcikowskiego. – Podjechałem z latarką do samochodu i zobaczyłem, że leży w nim mężczyzna. Sprawdziłem, czy żyje. Leciutko oddychał. I wtedy podjechali strażacy – mówił AIP mężczyzna, podkreślając, że na miejscu nie dotarła karetka, mimo licznych telefonów wykonywanych przez świadków i poszkodowanych.

Świadek relacjonuje, że strażacy reanimowali Wójcikowskiego nieporadnie. – Strażak odchylił mu głowę, zoba-

czyłem, że nie ma pulsu, więc powiedziałem, że trzeba zacząć reanimować, a oni zamiast to robić, podłączyli go pod jakieś diody – relacjonował mężczyzna.

Prokurator Krzysztof Kopania potwierdził, że prokuratura przesłucha świadka, który opowiedział nam, co zobaczył na miejscu wypadku. – Będziemy kontynuować czynności, których celem będzie odpowiedzieć na pytanie, czy akcja ratunkowa była prowadzona dobrze, a jeżeli były nieprawidłowości, to na czym polegały i wreszcie – czy mogły przyczynić się do śmierci ofiary wypadku.

Rafał Wójcikowski w 2015 r. został wybrany do Sejmu RP z list komitetu Kukiz'15 w okręgu piotrkowskim. Był doktorem nauk ekonomicznych. Poseł miał 43 lata. ●

WARSZAWA

Kijowski: Będę kandydował

Lider Komitetu Obrony Demokracji Mateusz Kijowski wydał oświadczenie, w którym zapowiedział, że w najbliższych wyborach będzie się ubiegał o stanowisko przewodniczącego ruchu. „TAK! Podjąłem decyzję. Będę kandydował na Przewodniczącego Zarządu Regionu Mazowsze” – napisał Kijowski. „Oczywiście, wszyscy słyszeliśmy również nawoływanie do tego, żebym się usunął w cień. (...) I wtedy dopiero bym miał używanie mojej adwersary, gdybym podjął taką decyzję. Misternie zaplanowany atak okazałby się skuteczny. (...) Czy nie spotkałbym się z zarzutem, że skoro zrezygnowałem przed chwilą, to po co się teraz pcham?” – argumentuje Kijowski. Na początku stycznia media informowały o fakturach, które Kijowski wystawił KOD za usługi informacyjne. Łącznie miał zrobić około 100 tys. zł. AIP

WARSZAWA

Premier Szydło podsumowała dotychczasową pracę poszczególnych resortów

Prezes Rady Ministrów Beata Szydło spotkała się z ministrem sprawiedliwości Zbigniewem Ziobrą i ministrem koordynatorem służb specjalnych Mariuszem Kamińskim w ramach przeglądu poszczególnych resortów. Wczoraj podczas konferencji prasowej podsumowującej dwudniowe konsultacje premier Beata Szydło powiedziała, że Polacy muszą zaufać polskiemu sądom, których priorytetem powinna być sprawiedliwość. – Dla nas jest niezwykle ważne, aby obywatele czuli się bezpiecznie. Służyć obywatelom to jest priorytet tego rządu – zaznaczyła. Dodała, że państwo zawsze powinno stać po stronie obywateli. – W czasie naszego spotkania rozmawialiśmy o bezpieczeństwie i sprawiedliwości. Rozmawialiśmy o tym, jakie są podjęte działania w ramach wprowadzania projektów zapowiedzianych w kampanii

Tu resort ma na swoim koncie przyjęcie bardzo ważnych ustaw – podkreśliła i zapowiedziała przygotowywanie prac nad nowymi projektami. Służby mają przede wszystkim chronić Polskę i polskich obywateli. – To jest główne zadanie, które stawiamy przed państwem Mariuszem Kamińskim i podległymi mu osobami. Szefowa rządu poinformowała także, że minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro będzie koncentrować się na reformie sądownictwa. – Polacy muszą wiedzieć, że idą do sądów po sprawiedliwość – podsumowała. Szef tego resortu zdradził, że w planach jest zaostrzenie odpowiedzialności kamej za udział w wielkich aferach korupcyjnych, a także ochrona Polaków przed działalnością lichwiarską. Jak powiedział, „zmiany wymagają rozważań i przemyślenia”. AIP

Świat

Trump oficjalnie prezydentem

Waszyngton

Donald Trump został zaprzysiężony na 45. prezydenta USA. W ceremonii uczestniczyły setki tysięcy ludzi, w tym przeciwnicy republikanina

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Piątek to koniec trwającej osiem lat epoki Baracka Obamy i początek epoki 45. prezydenta Stanów Zjednoczonych - Donalda Trumpa. Na specjalnej scenie przed Kapitołem w Waszyngtonie nowy prezydent wygłosił uroczystą przysięgę przed sędzią Sądu Najwyższego Johnem Robertsem i Amerykanami.

- Jesteśmy wdzięczni prezydentowi Obamie i jego żonie Michelle za ich wspierającą pracę - zaczął swoją przemowę Trump. - Przekazujemy władzę z Waszyngtonu oddając ją wam. Do tej pory establishment bronił swojego interesu, ale nie obywateli swojego kraju. Podczas, gdy najwięksi świętowali, rodziny walczyły o swój byt - mówił.

Jak przekonywał nowy prezydent - to zmienia się właśnie w tej chwili. - To wasz dzień, to wasze święto. Stany Zjednoczone to wasz kraj. Dopłacaliśmy do armii innych krajów, broniliśmy innych granic, a nie broni-

liśmy naszych własnych. Wydaliśmy miliardy dolarów za granicą, zaś nasza infrastruktura padała. Inne kraje rosły w siłę. Nasze fabryki się zamykały, a Amerykanie uciekali za granicę.

Polityk podkreślał, że rząd dotrzyma sojuszków i stworzy nowe. Doprowadzi do zniszczenia Państwa Islamskiego. - Nie może być strachu, jesteśmy chronieni i zawsze będziemy chronieni. Chronić nas będą ludzie w mundurach, chronić nas będzie Bóg - podkreślał republikanin. Dalej mówił o budowie nowych dróg i autostrad, mostów, lotnisk i tuneli w kraju. - Nasi obywatele przestaną siedzieć na zasilkach, pójdą do pracy - przekonywał Trump.

Prezydent USA przysięgę złożył na zabytkową Biblię Abrahama Lincolna, 16. prezydenta Ameryki, a także Biblię z lat 50., która należała do jego matki. Chwilę wcześniej zaprzysiężony został również wiceprezydent Mike Pence.

Dzień przed inauguracją, w czwartek Trump wraz z żoną Melanią, swoimi dziećmi i ich rodzinami uczestniczył w uroczystym koncercie „Uczynić Amerykę znowu wielką!” przed Mauzoleum Abrahama Lincolna w amerykańskiej stolicy. Przemówił tam publicznie ostatni raz jako prezydent-elekt.



▶ Przed uroczystościami na Kapitolu nowa para prezydencka spotkała się z Barackiem i Michelle Obamami

- Uczynimy Amerykę znowu wielką dla każdego, każdego w całym kraju - mówił w czwartek wieczorem Trump. Z kolei w piątek z samego rana prezydent-elekt z żoną wypili herbatę w Białym Domu razem z Barackiem i Michelle Obamami, wzięli także udział w nabożeństwie w kościele pod wezwaniem św. Jana.

W najważniejszych piątkowych uroczystościach w według wstępnych szacunków uczestniczyło ok. 900 tysięcy osób - informowała stacja telewizyjna WRC-TV. Ludzie ustawiali się na placu przed Kapitołem, a tak-

że wzdłuż trasy uroczystej parady inauguracyjnej od ulicy Pennsylvania Avenue do Białego Domu. Środki bezpieczeństwa zaostrzono do maksimum - na ulicach amerykańskiej stolicy pojawiło się blisko 28 tysięcy policjantów i agentów. W pobliżu Białego Domu wstrzymano ruch drogowy, ustawiono także tymczasowe punkty kontroli przechodniów, w których policjanci oraz przedstawiciele Gwardii Narodowej przeprowadzali dokładne kontrole osobiste.

Obecni byli prezydenci: Barack Obama, Jimmy Carter, George W. Bush i Bill Clinton

wraz żoną Hillary - rywalką Trumpa w wyborach.

Punkty kontroli zostały ustawione również w pobliżu Kapitolu. Na specjalnie wyznaczony teren goście mogli wchodzić od wczesnych godzin porannych. Dziennikarka brytyjskiej stacji BBC napisała na Twitterze, że policjanci skonfiskowali grupie reporterów nawet banany, ponieważ nie były one pokrojone. Na teren uroczystości inauguracyjnych nie można było również wnieść szklanych butelek, selfie sticków, plecaków, termosów i dronów. Zakazane były rowery, a także parasole, mimo

że pogoda w piątek była w Waszyngtonie deszczowa.

Niektórzy zwolennicy Donalda Trumpa przyjechali nawet z najdalszych regionów Stanów Zjednoczonych. Na zdjęciach w mediach społecznościowych można było zobaczyć wielu radosnych ludzi w czerwonych czapkach z wypisanym hasłem wyborczym Trumpa „Uczynić Amerykę znowu wielką”. Jednak wśród setek tysięcy ludzi zgromadzonych w miejscach uroczystości byli również przeciwnicy Trumpa, którzy wcześniej dostali pozwolenie na protest. W tłumie pojawiły się tablice z hasłami, takimi jak „Zatrzymać imigrantów, deportować Trumpa”, albo „Kto wygrał? Państwo Islamskie, Putin, Ku Klux Klan”.

W piątek rano w Waszyngtonie było dość spokojnie - policja musiała interweniować tylko wtedy, kiedy koło jednego z punktów kontroli blisko 100 demonstrantów wykrzykiwało hasła obrażające Trumpa i nie pozwalało wejść na teren ceremonii gościom. Trumpowi sprzeciwili się również członkowie Partii Demokratycznej. Ponad 50 demokratów zrezygnowało z uczestnictwa w ceremonii w akcie solidarności z kongresmenem Johnem Lewistem, ikoną ruchów obywatelskich w USA. ●●●

Z zasypanego śniegiem hotelu we Włoszech uratowano 8 osób

Rzym

W zasypanym śniegiem hotelu we Włoszech znaleziono w piątek 8 żywych osób. Uwieczonych jest jeszcze blisko 20, a akcja ratunkowa jest trudna

Aleksandra Gersz

aleksandra.gersz@polskapress.pl

Drugiego dnia poszukiwań w centralnym regionie Abruzja położonym w masywie górskim Gran Sasso d'Italia zdarzył się podwójny cud. Włoskie media poinformowały w piątek przed południem, że w zasypanym śniegiem hotelu Rigopiano znaleziono sześć żywych osób: trzech mężczyzn i trzy kobiety. Spędziły one pod śniegiem blisko 40 godzin. - Oni żyją, rozmawiamy z nimi - powiedział Luca Carin, rzecznik lokalnej straży pożarnej.



▶ Uratowane osoby były uwięzione prawie 40 godzin

Chwilę później media poinformowały, że znaleziono kolejne dwie osoby, tym razem dzieci. Znalezione żywych wzbudziło wśród ratowników i mieszkańców Farindoli duże emocje. - Młoda kobieta, która pracowała w tym hotelu, padła na kolana i zalała się łzami, kiedy usłyszała tę wiadomość - mówi korespon-

dent BBC. Wcześniej, w czwartek, uratowano za to dwie osoby.

Akcja ratunkowa trwa od środy nad ranem. Lawina śnieżna runęła na kurort Rigopiano po serii trzęsień ziemi w środkowych Włoszech i zasypała budynek aż po dach, który częściowo się zawalił. Hotel był właśnie ewakuowany z powodu wstrząsów - podał włoski departament obrony cywilnej. Jak podaje CNN, na razie potwierdzono śmierć czterech osób. W środku może być uwięzionych jeszcze blisko 20.

Ratownicy pracują w dramatycznych warunkach - panują minusowe temperatury, pada śnieg i wieje wiatr, zdarzają się również wstrząsy wtórne. Niektórzy ratownicy mogli dotrzeć do budynku tylko na nartach. Włoski premier Paolo Gentiloni powiedział, od dekad nie było we Włoszech tak dużych opadów śniegu. ●

PALMIRA

ISIS zniszczyło kolejne zabytki w Palmirze

Maamoun Abdulkarim, szef syryjskiego oddziału ds. zabytków, powiedział w piątek, że pierwsze doniesienia o nowych zniszczeniach w Palmirze pojawiły się już pod koniec grudnia - podają zachodnie media. Zdjęcia satelitarne, które potwierdziły te informacje, zostały ujawnione dopiero w czwartek. Widać na nich poważne zniszczenia zarówno teatru, jak i rzymskiego tetrapylonu. Tylko dwie z 16 kolumn w tej drugiej budowli wciąż stoją, a antyczny teatr ma zniszczoną fasadę. To kolejne zabytki, które stały się celem dżihadystów uważających budowlę pochodzącą sprzed czasów islamskich za świętokradczą. Ekstremiści ponownie odbili Palmirę z rąk sił rządowych w grudniu - 9 miesięcy po tym, jak ISIS zostało tam pokonane po roku swojej obecności w Palmirze. Wcześniej ISIS zdewastowało dwie świątynie z I w. AIP

MEKSYK

Joaquin „El Chapo” Guzman już w USA. Boss narkotykowy oddany w ręce Amerykanów

Słynny meksykański boss narkotykowy Joaquin „El Chapo” Guzman został w czwartek oddany w ręce amerykańskich władz. Samolot z królem narkotyków na pokładzie wylądował w nocy na lotnisku MacArthur na wyspie Long Island w Nowym Jorku - podaje Reuters. 59-letni szef kartelu z Sinaloa został przewieziony w kolumnie radiowozów do więzienia o maksymalnie zaostrzonym rygorze - Manhattan's Metropolitan Correctional Center w Nowym Jorku. Joaquin Guzman był jednym z najbardziej poszukiwanych przestępców narkotykowych na świecie. Rok temu został złapany przez policję po sześciu miesiącach po swojej spektakularnej ucieczce z więzienia w środkowym Meksyku. Teraz Guzman zostanie osądzony w USA - decyzję o ekstradycji podjął sąd federalny w czwartek. Kartel z Sinaloa odpowiada bowiem za obrzytną część

transportu narkotyków do USA. Amerykańska prokuratura postawiła Guzmanowi sześć zarzutów. Dotyczą one nie tylko przemytu narkotyków, ale również porwań i morderstw w Nowym Jorku, Miami i Chicago. Władze Meksyku ogłosiły, że ekstradycja „El Chapo” w czwartek jest zarówno ostatnim prezentem dla prezydenta Baracka Obamy, jak i wyciągnięciem ręki w pojednawczym geście do Donalda Trumpa. Jak przypomina Reuters, Trump wiele razy bowiem kierował obraźliwymi uwagami pod adresem Meksyku, m.in. groził zerwaniem umowy handlowej NAFTA. Jednak Alberto Elias Beltran, asystent prokuratora generalnego Meksyku ds. międzynarodowych, zaprzeczył, że ekstradycja ma coś wspólnego z przejęciem przez Trumpa władzy. - Kiedy Guzman skończy swój wyrok w USA, powróci do Meksyku - powiedział. AIP

Akcja/redakcja

Dyżur reportera

Daniel Klusek

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



Ich piwnice stoją puste

Słupsk

W kamienicy przy ul. Podgórznej 26 najemcy nie mogą korzystać ze swoich piwnic, choć płacą za prąd, który do nich doprowadzono.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@polskapress.pl

O tym problemie poinformował nas czytelnik, który kilka miesięcy temu dostał w tej kamienicy przydział na mieszkanie komunalne.

- Mieszkanie jest w porządku, ale z powodu zniszczonej piwnicy muszę trzymać opał w kuchni. Podobnie postępuje część innych lokatorów tego budynku, bo piwnice są zniszczone i otwarte. Na dodatek co miesiąc musimy płacić pewną kwotę za światło w piwnicy. Jest to kwota symboliczna, ale skoro jest pobierana, to ta instalacja powinna działać. Co prawda już kilka razy usłyszałem, że remont niedługo się zacznie, ale na razie nic się tam nie dzieje. Obawiam się, że jesteśmy zwodzeni przez urzędników Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej w Słupsku - mówi nasz czytelnik.

Jak się dowiedzieliśmy, jego opinia nie jest odosobniona. Podobne usłyszeliśmy od innych lokatorów, z którymi rozmawialiśmy o problemie, z którym stykają się w tym starym i nieco zaniedbanym budynku od kilku lat. Mimo to liczą, że administracja budynku wreszcie zajmie się na poważnie tymi zaniedbaniami, które są już dla najemców męczące.

O wyjaśnienia w tej sprawie poprosiliśmy Andrzeja Nazarkę, dyrektora zarządzającego w Przedsiębiorstwie Gospodarki Mieszkaniowej. W odpowiedzi otrzymaliśmy następujące wyjaśnienie:

„Spółka PGM na początku stycznia bieżącego roku zadeklarowała remont instalacji elektrycznej w częściach wspólnych piwnic i w piwnicach. Aktualnie wspólnota mieszkaniowa jest w trakcie podejmowania stosownej uchwały. Nie będzie natomiast remontu poszczególnych piwnic, ponieważ sami lokatorzy winni zadbać o ich utrzymanie, czyli wygląd wewnętrzny i stolarkę drzwiową”.

Jak dodaje dyrektor Nazarko, nie wszyscy mieszkańcy w tym zakresie wykazują szacunek do powierzonego im mienia. „Nie wszyscy są też solidnymi płatnikami, a ich dług jest istotny. Stąd miasto jako główny udziałowiec we wspólnocie nie dysponuje na dzisiaj środkami na sfinansowanie kompletnego remontu korytarzy piwnicznych wraz z piwnicami. W ostatnich miesiącach wyremontowaliśmy tam kilka mieszkań wraz z wymianą stropów oraz komin, co wiązało się z dużymi wydatkami”.

Dyrektor informuje, że za używanie energii elektrycznej w piwnicy płaci się 90 groszy miesięcznie. Osoby, które z oświetlenia w swoich piwnicach nie korzystają, powinny to zgłosić administratorowi.

- Uprzątniemy piwnice, licząc, że mieszkańcy zadbają o porządek w przyszłości - zapowiada Andrzej Nazarko. ●

Kierowcy tak parkują, że taksówkarze nie mogą pracować

Słupsk

- Ilekroć przyjadę pod szpital, miejsca dla taksówek są zajęte przez właścicieli prywatnych samochodów - twierdzi słupski taksówkarz. - Przez nich my nie możemy pracować.

W straży miejskiej dowiedzieliśmy się, że problem jest.

- Każdego dnia jesteśmy nawet po kilka razy wzywani na postój przy szpitalu. Za każdym razem stwierdzamy wykroczenia. W sumie codziennie nakładamy mandaty nawet na kilkunastu kierowców, którzy zajmują miejsca postojowe taksówkarzom. Często jest tak, że jeden kierowca zaparkuje nieprawidłowo, a zaraz obok

niego stoją również inni właściciele aut - mówi Iwona Jakiel, zastępca komendanta Straży Miejskiej w Słupsku. - Oprócz tego, wciąż interweniuje tam w sprawie parkowania kierowców nieuprawnionych na miejscach dla osób niepełnosprawnych, dostajemy także zgłoszenia dotyczące parkowania poza miejscami wyznaczonymi w strefie zamieszkania, która obowiązuje przed szpitalem. Kara za nieuprawnione parkowanie na miejscach dla osób niepełnosprawnych to 500 zł i pięć punktów karnych. Za stanie poza miejscami wyznaczonymi i w strefie taxi kierowcy dostają 100 zł kary i jeden punkt karny. ●

©©

REKLAMA

007005429



Jesteśmy **największym portalem** w regionie.

Dziękujemy!



Bank pomocy

Cytelnicy pomagają Oddam:

- Pani Danuta ze Słupska ma do oddania cegłę rozbiórkową. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 34 35.
- Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór 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.
- Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblościankę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082.
- Pan Grzegorz ze Słupska ma do oddania obornik koński. Możliwość transportu. Kontakt: 605 729 409.
- Pan Tadeusz z Kobylnicy ma do oddania gruz. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 607 553 338.
- Pan Edward ze Słupska ma do oddania telewizor. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 666 113 870 (po godz. 17).
- Pan Marian ze Słupska prosi o lodówkę, pralkę, segment młodzieżowy i kuchenkę mikrofalową. Kontakt: 511 706 900. (DMK) ©©



DOLINA CHARLOTTY
Resort & SPA

Halo? Penis

Podszyta czarnym humorem komedia, na dnie której kryje się prawda związana z obawami i lekami człowieka mającego sprostować arcyważnemu zadaniu jakim jest ojcostwo. Zabawne dialogi, komiczne sytuacje, błyskotliwe komentarze do spraw damsko-męskich, a do tego fenomenalna wiwisekcja męskiej natury i postrzegania świata przez pryzmat... Rogera. To wszystko sprawia, że ta oryginalna sztuka jest inteligentną rozrywką z drugim dnem.

**Dolina
Charlotty**
Sala Magnolia

Cena biletu: 25zł

28.01
godz. 20⁰⁰

Bilety do nabycia:

Recepcja Doliny Charlotty
Centrum Informacji Turystycznej, ul. Starzyńskiego 8, Słupsk
Lokalna Organizacja Turystyczna „Ustka i Ziemia Słupska”,
ul. Marynarki Polskiej 71, Ustka

Informator - kultura

14

solistów wystąpi podczas niedzielnego koncertu w sali słupskiej filharmonii. W ich wykonaniu usłyszymy tradycyjne i współczesne polskie kolędy oraz piosenki zimowe. Towarzyszyć im będzie orkiestra filharmonii. Początek o godz. 12, bilety: 20, 15 zł.

Dzieje się w weekend

● Koncerty, spektakle, wystawy - jest gdzie spędzić wolny czas

Słupsk

Oto wybrane imprezy, które w sobotę i niedzielę odbędą się w Słupsku i regionie.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Horror na scenie

„Horror Show” wystawi w sobotę i niedzielę o godz. 18 Nowy Teatr. Ponura historia toczy się na słupskiej ulicy Wojska Polskiego. To tam spotykamy Gieldziarę, Wuja, jego wnuczkę i Brandona. Losy bohaterów spletają się w nieoczekiwanych momentach, przez co często muszą oni dokonywać wyborów między dobrem a złem. Bilety kosztują 30 i 25 zł.

Galimatias z Kapturkiem

„Czerwony Kapturek” to bajka, którą znają wszyscy. Spektakl teatru Tęcza ma jednak podtytuł „bajkowy galimatias”. I faktycznie, można się spodziewać małego zamieszania. Okazuje się, że aktorzy nie do końca wiedzą, co mają zagrać. Dlatego bardzo potrzebna jest pomoc dzieci, które tę bajkę znają i podpowiedzą aktorom, co i jak mają robić. Początek w sobotę o godz. 11, bilety: 18, 15 zł.

Zrób sobie teatrzyk

Teatr Władca Lalek w DS3 Akademii Pomorskiej przy ul. Spacerowej 1 organizuje w sobotę o godz. 12 warsztaty artystyczne. Dzieci w wieku 4-9 lat za pomocą pędzla, nożyczek i kartonu stworzą domowy teatrzyk. Zajęcia poprowadzi Przemysław Laskowski. Koszt uczestnictwa: 20 zł.

Niedzielne kolędowanie

Podczas niedzielnego koncertu w sali filharmonii usłyszymy tradycyjne i współczesne polskie kolędy oraz piosenki zimowe. Solistami będą: Aleksandra Bartosiak, Roksana Białek, Kamila Bilińska, Renata Boniecka, Katarzyna Dacków, Krzysztof Ernestowicz, Paulina Fiedotow, Anna Jakubowska, Paulina Kasperek, Szymon Kołodziejczyk, Piotr Klusek, Dominik Kwiatkowski, Paulina Łaga, Eliza Prasowska. Towarzyszyć im będą: Młodzieżowy Chór Fantazja z Zespołu Szkół Ogólnokształcących nr 2 i Chór PSM I i II st., które prowadzi Lilianna Zdolińska, oraz Młodzieżowy Chór Kantele z Liceum Ogólnokształcącego nr 1 prowadzony przez Jolantę Otwinowską. Orkiestrę poprowadzi Bohdan Jarmołowicz. Początek o godz. 12, bilety: 20, 15 zł.

Historia kina muzycznego

W sobotę o godz. 13.30 w sali Tango Młodzieżowego Centrum Kultury rozpocznie się spotkanie Klubu Miłośnika Filmu. Tematem zajęć będzie kino muzyczne, od „Śpiewaka Jazzbandu” Alana Croslanda do „Excentryków” Janusza Majewskiego. Grażyna Bożek-Szczepłocka, autorka wykładu, przybliży historię kina muzycznego, opowie również o adaptacjach musicali. Wstęp jest wolny.

Wieczór kiczu

Lumpex Party rozpocznie się w Dom Ówce w sobotę o godz. 20. To, prócz dobrej muzyki i kiczowatych kreacji, podróż w poszukiwaniu dystansu w sobie. Dla autorów dwóch najbardziej wyrafinowanych kreacji organizatorzy przygotowali poczęstunek przy barze i voucher do wykorzystania w lumpexie. Wejściówki: 10, 5 zł.

Muzycznie w Motorze

W Motor Rock Pubu w sobotę usłyszymy program coverowy Ozzy Osbourne „Just say Ozzy” w wykonaniu Any More, a także wiele skocznych dźwięków od kapel Sidmif oraz Dewot. Początek o godz. 20, wejściówki: 10 zł.

Słupsk i region na mapach

W Herbaciarni w Spichlerzu Richtera czynna jest wystawa „Plany Słupska i mapy regionu słupskiego XVIII-XX wiek” ze zbiorów kartograficznych Muzeum Pomorza Środkowego. Zobaczymy na niej kopie starych rękopiśmiennych planów Słupska i map regionu słupskiego. Wstęp wolny.

Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbaciarni w Spichlerzu odbędzie się spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, ale także osoby dopiero uczące się. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny.

Tym się jadło

W Muzeum Pomorza Środkowego czynna jest wystawa „Bon appétit. Zabytkowe sztuczce, ich historia, kształty i przeznaczenie”. Można zobaczyć jedną z najciekawszych w kraju prywatnych kolekcji sztuców stołowych. Kolekcja liczy blisko 900 obiektów srebrnych i platerowanych - pojedynczych i kompletów składających się z kilku lub kilkunastu elementów. Powstaje systematycznie od blisko trzydziestu lat. ● ©

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Assassin's Creed, sob.-niedz., godz. 19.20; Dlaczego on?, sob.-niedz., godz. 18.30, 21; Korwój, sob.-niedz., godz. 19.50, 22; La La Land, sob.-niedz., godz. 14.45, 17.30, 20.20, 21.55; Paszowie, sob.-niedz., godz. 13.40; Pitbull. Niebezpieczne kobiety, sob.-niedz., godz. 14.45; Po prostu przyjadł, sob.-niedz., godz. 17.40, 20.30; Agi Bagl, sob.-niedz., godz. 10.30; Kacper i Emma na safari, sob.-niedz., godz. 12; Powidoki, sob.-niedz., godz. 16.15; Wielki mur, sob.-niedz., godz. 19.40, 22; Balerina, 2D sob.-niedz., godz. 10.35, 13.35, 15.40, 17.45, 20 sob.-niedz., godz. 12.40; Monster Truck, sob.-niedz., godz. 10, 12.20, 14.40, 17; Sing, sob.-niedz., godz. 10, 10.55, 11.45, 12.25, 14.50, 17.15

Rejs

Bociany, sob.-niedz., godz. 13, 16; Załma, sob.-niedz., godz. 20; Powidoki, sob.-niedz., godz. 18; Niebezpieczne związki, sob.-niedz., godz. 15; Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Stella Nostra, niedz., godz. 14

Ustka

Delfin

Sing, sob.-niedz., godz. 16; Powidoki, sob.-niedz., godz. 20, niedz., godz. 18; Korwój, sob.-niedz., godz. 20

Łębork

Fregata

Sing, sob.-niedz., godz. 15.30, 17.45; Korwój, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob.-niedz., Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 46 72; niedz.-Panaceum OIB, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz.-Piastowska, ul. Długa 10, tel. 59 857 22 45

Człuchów

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

Łębork

sob.-niedz.-Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77; niedz.-Dr Max, ul. 1 Maja 1a, tel. 59 726 09 19

Łeba

Słowińska, ul. Kościuski 70 a, tel. 59 866 13 65

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Józefa Marciszka, 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; Łębork: Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; Bytów: Szpital, ul. Leborzka 13, tel. 59 822 85 00; Dąb-Panaceum Dąbskiej 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. Lutostawskiego 1, tel. 59 846 70 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; Muzeum Pomorza Środkowego, ul. Dominikańska 5-9, tel. 59 842 40 81; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Biernickich 1, tel. 59 845 64 41; Młodzieżowe Centrum Kultury, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

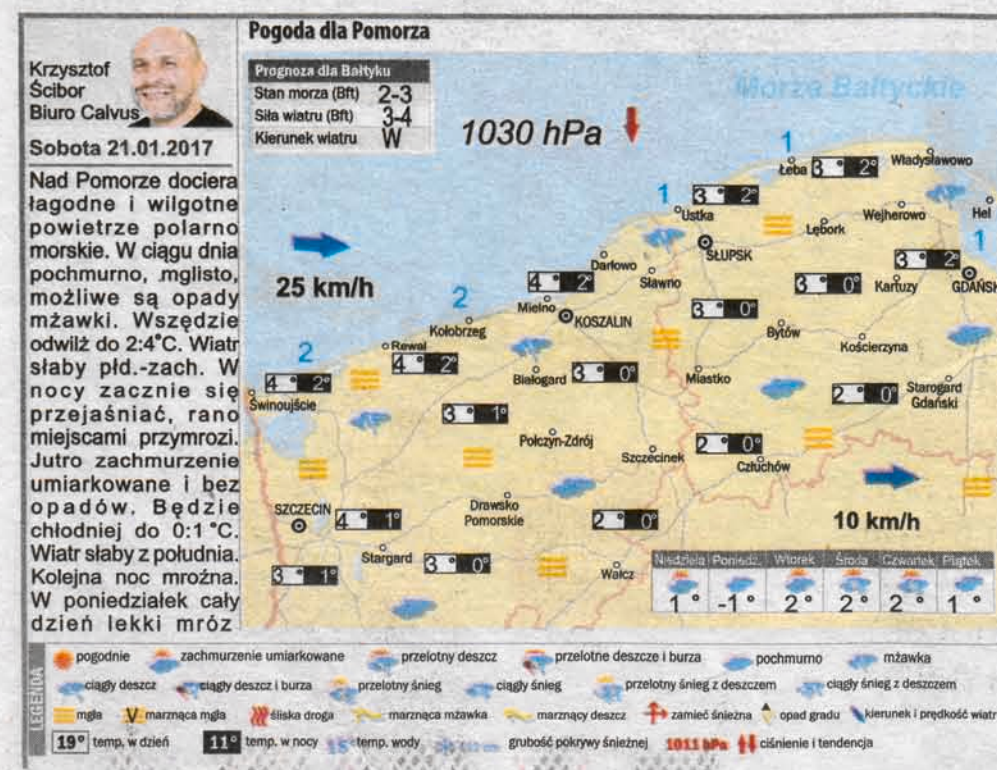
USŁUGI POGRZEBOWE

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 3A. Winda i baldachim przy grobie. Hadles, ul. Kopernika 15, całonocowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całonocowo), 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; Służba 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 - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05; Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - tel. 59 840 14 60.

Pogoda



Pogoda dla Polski



REKLAMA 007012187

Vigor TAXI

59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

Jeździmy najtaniej!

magazyn rodziny



Po mleku czas
na pokarmy stałe.
Wprowadź je, kiedy
dziecko siedzi
[STR. 12-13]

Mamo, daj coś na ząb

[STR. 15] ►
Zdrowie
Nadciśnienie
może być
groźne.
Sprawdź,
jak się objawia



[STR. 16-17]
**Zupy na
rozgrzewkę**
Smaczne
przepisy ze
szczyptą chili,
imbiru
i czosnku

[STR. 14] ►
**Lepszy smak,
lepszy seks**
Rzuć palenie.
Twoje życie
nabierze
nowego smaku



[STR. 18] ►
**Moda
na stoku**
Geometryczne
kształty i feeria
barw - taką
kurtkę możesz
wziąć na narty



poleca **Anna Czerny-Marecka**O chrupaniu
marchewek, smaku
życia bez palenia
i innych ciekawych
rzeczach

Od kilku osób usłyszałam, że nowy Magazyn Rodzinny miło w sobotę wziąć do ręki i jest w nim dużo do poczytania. Cieszę się i mam nadzieję, że Was nie zawiedzie. A co znajdziecie u nas dzisiaj? Co dla Was przygotowaliśmy?

Obok eksperci tłumaczą, jak wprowadzić do diety maluszka stałe pokarmy. Podczas lektury przypomniałam sobie swoje błędy z okresu, gdy moi synowie byli mali. Na przykład to, że dosyć szybko dałam im zasmakować słodczy. Przeczytajcie ten artykuł nie tylko, jeśli jesteście młodymi rodzicami, ale i dziadkami. Bo pierwszy kawałek czekolady moje dzieci dostały od babci.

Na str. 14 zachęcamy do rzucenia palenia. Nie straszmy, tylko pokazujemy korzyści wynikające z pożegnania się z tym nałogiem. A str. 15 poświęcona jest ważnemu problemowi zdrowotnemu - nadciśnieniu.

Potem przechodzimy do kuchni (str. 16-17, dzisiaj - zupy), skąd udajemy się na narciarski stok, na którym będziemy modnie wyglądać (str. 18). I wracamy do domu (str. 19), gdzie może czeka na nas pies lub kot (str. 20), i dobra książka (str. 21). Kończymy felietonami i krzyżówką.

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie, zgłaszajcie tematy

Piszcie do nas i dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres poczty internetowej: anna.marecka@polskapress.pl; tel. stacjonarny 59 848 81 32 w godz. od 10 do 14.

Zabawa **skompletuj horoskop**

Co czeka nas w nowym roku: horoskopy tradycyjne i chińskie, wróżenie z kart Tarota, numerologia, runy

Dzisiaj rozpoczynamy publikację horoskopów na 2017 rok. Dowiedziecie się, co czeka was w życiu osobistym, jak przebiegać będzie wasza kariera, jakie są wróżby dla waszego związku, czego powinniście unikać, co przewidują dla was na każdy miesiąc karty Tarota, numerologicy i chińscy mędrcy. Nasz horoskopowy dodatek podzieliliśmy na trzy główne części. Każda ma osiem stron i będzie drukowana w dwóch częściach. I tak:

Dzisiaj publikujemy pierwsze cztery strony (A, B, C i D) I części horoskopów. W poniedziałek - cztery kolejne strony (E, F, G i H). Znajdziecie w niej takie znaki, jak: Baran, Byk, Bliźnięta i Rak oraz runy dla nich najlepsze. Poza tym chińskie znaki: Szczura, Woła, Tygrysa i Królika. Oraz numery od 1 do 5.

II część horoskopów opublikujemy w sobotę, 28 stycznia (strony A, B, C i D) oraz w poniedziałek, 30 stycznia (strony E, F, G i H). Będą to znaki Lew, Panna, Waga i Skorpion, a z chińskich: Świnia, Smok, Wąż i Koń. Oraz numery od 6 do 9.

III część horoskopów opublikujemy w sobotę, 4 lutego (strony A, B, C i D) oraz w poniedziałek, 6 lutego (strony E, F, G i H). Będą to znaki Strzelec, Koziorożec, Wodnik i Ryby oraz dobre dla nich runy, a z chińskich: Owca, Małpa, Kogut i Pies.

Cały trzyczęściowy horoskop publikować będziemy więc w trzy soboty i trzy poniedziałki. **(MARA)**

Po mleku czas na pokarmy stałe Wprowadź je, kiedy dziecko

Dziecko Karmienie to temat, który wzbudza wiele emocji wśród rodziców. Szczególnie, kiedy dopiero trzeba malucha wprowadzić w świat smaków i posiłków. Jak i kiedy to zrobić? Co podawać?

Tekst **Anna Folkman**

Karmienie piersią ze względu na swoje liczne walory jest niezwykle ważne w życiu dziecka i mamy. Przychodzi jednak czas, kiedy mama musi odstawić dziecko od karmienia piersią. Jest to dla obojga niezwykle trudny okres. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby przez okres pierwszych 6 miesięcy karmić dziecko wyłącznie piersią. Po tym czasie rekomenduje się wprowadzenie nowych produktów, z jednoczesnym kontynuowaniem karmienia piersią do 2. roku życia dziecka lub dłużej.

Odstawienie od piersi

- Włączając do diety nowe produkty, sami ograniczymy liczbę karmień, a może okazać się to początkiem okresu odstawienia dziecka od karmienia piersią - radzi Martyna Mączka, ambasadorka kampanii społeczno-edukacyjnej „Położna na Medal”. - Jeżeli

matka i dziecko są na to gotowi, matka może powoli przestawać je karmić piersią. Stopniowo wykluczamy niektóre karmienia, które wchodziły w dzienny cykl. Dla dużego grona dzieci najistotniejsze jest karmienie wieczorne lub nocne, ponieważ zaspakajamy wtedy potrzebę bliskości dziecka z matką. Sesje wieczorne zatem próbujemy ograniczyć na samym końcu. Dobrze jest wyznaczyć sobie pewien czas na odstawienie dziecka od karmienia piersią. Mogą to być np. 2-3 tygodnie. Zdarza się, że dzieci same „odstawiają się od piersi”, tzn. w pewnym momencie przestają domagać się ssania i jedzą z apetytem inne pokarmy. Może to nastąpić z dnia na dzień. Natomiast jeżeli dziecko nadal wykazuje potrzebę bycia przy piersi, a my jesteśmy zdecydowane na rezygnację ze wspólnego karmienia, musimy być konsekwentne. W porach karmienia dajemy dziecku inny pokarm. Staramy się je zająć zabawą i okazujemy dużo miłości. Zwracamy więcej uwagi na to,



Metoda BLW we wprowadzaniu pokarmów stałych u dzieci jest z roku na rok coraz popularniejsza. Nie tylko poznaje różne smaki warzyw i owoców, ale także ich kształt, konsystencję, ko-

żeby przytulać dziecko i stworzyć atmosferę podobną do tej podczas karmienia piersią.

- Pokarm mamy ma zapewnić maluchowi energię, wodę, niezbędne witaminy i składniki mineralne, jak również przeciwdziała niebezpiecznym chorobom - zauważa Zuzanna Janicka, dietetyk z Domu Dobrej Diety. - Przez ten czas nie ma zasadności

dokarmianie czy dopajanie (jeżeli nie ma żadnych wskazań medycznych ku temu) dziecka. W przypadku dzieci karmionych mlekiem modyfikowanym, sprawa wygląda trochę inaczej. Po pierwsze, nie da się przecenić jakości i idealnego zbilansowania mleka z piersi mamy, które w dni upalne jest bardziej wodniste, w dni mroźne bar-

Nie trzeba miksować. Można dziecku pozostawić wybór i nauczyć smaków poszczególnych produktów. Raz brokuł, raz marchewka. Dziecko lubi wybierać. Spróbujcie.

Tekst **Anna Folkman**

Koniec z miksowaniem zup, bieganiem za dzieckiem z łyżeczką i wychodzeniem z siebie, żeby zjadło. „Skarbie, to jest w twoim interesie, żeby jeść, więc częstuj się sam. Tak będzie od dziś, bo rodzice wprowadzają metodę BLW”.

BLW jest skrótem od ang. Baby-Led Weaning i oznacza metodę żywienia niemowlę-

cia, w której wprowadza się pokarmy stałe, pozostawiając inicjatywę wyboru dziecku. W Polsce skrót rozwijany jest inaczej i mówi się o metodzie Bobas Lubi Wybór. Bez względu jednak na nazewnictwo, chodzi o to samo.

BLW to bezłyżeczkowy, bezpapkowy sposób żywienia. To nowatorski sposób podjęcia do karmienia niemowlęcia w pierwszym roku życia nie tylko przez rok. W tej metodzie chodzi o podawanie ca-

łościowych produktów. Maluch może wziąć je do ręki, włożyć do buzi i pogryźć. Oczywiście należy się odpowiednio do tego przygotować. Na początek nie podajemy małego groszku, ale np. podgotowany brokuł czy kalafior. Chodzi o to, żeby warzywo nie było twarde, ale żeby też się nie rozpadało.

Początki nie są łatwe. Dziecko najpierw musi zrozumieć, że to, co dostaje na tacę, to jedzenie, że to się wkłada

do buzi, gryzie i połyka. Wreszcie, że to może być bardzo smaczne.

Dobrze wtedy zaproponować kilka składników. Przykładowo marchewkę, brokuł i kalafior. Można pociąć je w atrakcyjne kształty, ułożyć, by to, co dziecko dostaje do jedzenia, ładnie też wyglądało, było kolorowe i zachęcające. Nie ludźmy się, że wszystko będzie od razu zjedzone, że trafi tam, gdzie trzeba.

Dziecko najpierw przete-

zstałe.
ko siedzi



Srůbuj metody BLW

006964720

SZCZECIN
Sala Koncertowa 12.03.2017
godz. 15.00 | 18.00



Bądź modna
na narciarskim stoku - str. 18joanna.boron@
polskapress.plRozmawiała **Joanna Boron****Co się zmienia się w organizmie palacza, który palił od kilkunastu, a czasem kilkudziesięciu lat, po tym, jak rzucił palenie?**

Zależy to od tego, ile papierosów palił, oraz w jakich okolicznościach postanowił palenie rzucić. Osoby względnie zdrowe, bez chorób przewlekłych, które rzucą palenie, bo stwierdzają, że to szkodliwe i że czas z tym skończyć, obserwują pewne zmiany, na początek wcale nie na lepsze. Jednym z pierwszych objawów jest kaszel, a raczej zwiększenie ilości płwociny.

Dlaczego tak się dzieje?

Dym nikotynowy i substancje smoliste porażają nabłonek dróg oddechowych, który posiada rzęski. Rzęski te swoim regularnym ruchem przesuwają śluz i zanieczyszczenia z powietrza w górę dróg oddechowych, czyli w kierunku gardła i nosa, a poprzez kaszel nasz organizm usuwa te zanieczyszczenia. Gdy człowiek pali, to te rzęski są porażone. W ciągu trzech miesięcy po rzuceniu palenia funkcja rzęsek powraca i wówczas działanie oskrzeli jest bardziej wydajne. Kaszel nie jest uporczywy, ale pacjenci zwracają na niego uwagę. To zjawisko trwa około trzech miesięcy. Potem sytuacja się normalizuje. Podam przykład z ostatniego tygodnia: pacjentka po 40-50 latach palenia powiedziała mi: „nie palę od trzech miesięcy i mogę oddychać do samej przepony”. Natomiast by znówelizował się w organizmie efekt wieloletniego palenia, organizm potrzebuje około siedmiu lat.

A co z osobami, które rzucą palenie z powodu ciężkiej choroby: udaru, zawału czy nowotworu?

Takie osoby, które rzucą palenie, bo muszą, zwykle nie odczuwają negatywnych następstw, ponieważ są skupione na walce z chorobą, na przeżywaniu tego, co się

wydarzyło. One nie zastanawiają się, czy było lepiej, czy gorzej. Dla nich rzucenie palenia to po prostu jeden z elementów walki z chorobą, nie zastanawiają się nad tym. Wielu z nich zastanawia się jednak nad czymś innym: dlaczego tak późno podjęło decyzję o rzuceniu palenia.

Często gdy ktoś rzucił palenie, to zaczyna się nagle zachwycać smakiem jedzenia?

Cóż, sam dym tytoniowy ma swój smak. Najlepszy przykład: osoba, która wypaliła papierosa w trakcie rozmowy i stoi blisko nas - czujemy w jej oddechu wyraźnie dym tytoniowy. Ten dym podrażnia u palacza kubki smakowe i niweluje inne smaki. Można to porównać do sytuacji, gdy po zjedzeniu czegoś bardzo słodkiego zjemy coś słonego, smak nie jest taki pełny, taki wyraźny, jakbyśmy zjedli to drugie danie bez „podkładu”. Po rzuceniu palenia nie ma już tego innego smaku, innego bodźca, który niweluje smak, i rzeczywiście smak się zmienia.

Bywa, że palacz rzucił palenie dla... sportu. Rzeczywiście to jest w stanie wpłynąć na wyniki?

Oczywiście, że tak. Podam przykład osoby zaczadzonej - jej wydolność jest słaba, bo krew nie przenosi tlenu. Zdolności wysiłkowe mięśni zależą od ich natlenowania. Im mniej tlenu we krwi, tym mniejsza wydolność. Do podobnego zjawiska dochodzi w organizmie palacza, co sprawdzić można podczas badania smokolizerem. Hemoglobina jest zablokowana we krwi palacza tlenkiem węgla i substancjami toksycznymi, a tlenek węgla znacznie silniej łączy się z hemoglobiną i znacznie trudniej się odczepia. Po rzuceniu palenia sytuacja się zmienia, zdolność do przenoszenia tlenu przez hemoglobinę się zwiększa i automatycznie te osoby mają większą możliwość wysiłko-

wą, bo wysiłek mięśni zależy właśnie od ich natlenowania. Im mniejsza jest ilość tlenu, tym mniejsza wydolność.

Podobno rzucenie palenia wpływa też na poprawę funkcji seksualnych. To prawda?

Z jednej strony mamy lepsze samopoczucie, które przekłada się na życie seksualne. Z drugiej strony nauka to potwierdza wieloma badaniami, także na poziomie klinicznym. Rzucenie palenia prowadzi do poprawy stanu nabłonka śródkomórkowego. Dlaczego to takie ważne? Każde naczynie jest od wewnątrz wyściełane śródbłonką, jedną warstwą komórek, które mają olbrzymie zadanie: produkują tlenek azotu, czyli nitroglicerynę, tę substancję, którą zażywają pacjenci po zawałach. Tlenek azotu produko-

wany przez nabłonek powoduje rozkurcz naczyń. Rozkurcz naczyń powoduje z kolei większy dopływ krwi do narządów, ich większe natlenowanie, czyli sprawność. To jest proces obiektywnie obserwowany w wielu badaniach. Po pierwsze, nikoty-na powoduje obkurczenie naczyń, nie ma tego naturalnego mechanizmu rozkurczenia. Po rzuceniu palenia poprawia się funkcja narządowa, bo znika obkurczenie. Po drugie, dym papierosowy, zawierający w sobie substancje rakotwórcze, po wielu latach powoduje uszkodzenie nabłonka, czyli organizm traci zdolności produkcji substancji rozkurczających, dodatkowo pogarsza się przepustowość tych naczyń. To w przypadku panów prowadzić może

do impotencji. Gdy taki palacz rzuci palenie, nabłonek śródkomórkowy się regeneruje, zaczyna produkować substancję rozkurczającą. Sytuacja wraca do normy. Przy okazji pozwolę sobie na pewną dygresję: z punktu widzenia kardiologicznego, zaburzenia funkcji seksualnych wyprzedzają o pięć lat zawał serca. Ponieważ naczynia doprowadzające krew do narządów płciowych są naczyniami włosowatymi, których kaliber jest znacznie mniejszy niż naczyń w sercu czy naczyni obwodowych. Jeśli więc ktoś ma zaburzenia funkcji seksualnych, to powinien się poczuć zagrożony zawałem i natychmiast wprowadzić zalecenia zdrowego stylu życia: przede wszystkim rzucenie palenia, zdrowa dieta, ruch. Rzucenie

palenia jest pierwszym czynnikiem, najważniejszym. Rzucenie palenia to jest 50 procent sukcesu, jeśli chodzi o profilaktykę w chorobach sercowo-naczyniowych, a dla porównania - schudnięcie tylko 10 procent. Lepiej być otyłym i nie palić, niż palić i być szczupłym. Kończąc ten wątek, by mieć zdrowsze serce i lepsze życie seksualne, należy rzucić palenie oraz zacząć się ruszać, bo ruch również wpływa na funkcje nabłonka, oraz oczywiście na nasze samopoczucie.

Wielu palaczy mówi jednak, że czuje się dobrze...

Cóż, czuje się dobrze, bo już nie pamięta, jak było, gdy nie palił, ani nie wie, jak by mogli się czuć, gdyby nie palił. A zapewniam, że czuli by się lepiej.

Lepszy smak jedzenia, lepszy seks, lepszy, głębszy oddech

Palisz? Rzuć. Nie dlatego, że palenie szkodzi (a szkodzi), ale dlatego, że życie bez papierosa jest lepsze - radzi doktor Iwona Tołkacz-Mil



Iwona Tołkacz-Mil, dyrektor do spraw leczniczych Koszalińskiego Specjalistycznego Zespołu Gruźlicy i Chorób Płuc: - Nie możemy się cały czas zatruwać i oczekiwać, że będziemy się czuć świetnie

FAKTY**Jak sprawdzić stan płuc? Zbadać się smokolizerem.**

Dzięki temu urządzeniu sprawdza się zawartość tlenu węgla w wydychanym powietrzu. Jego minimalną ilość (nawet do 10 ppm) można wykryć również u biernych palaczy, którzy tylko przebywają w zapyłanych pomieszczeniach. Najwięcej tlenu (do 60 ppm) wykrywa się u nałogowych, wieloletnich palaczy. Badanie jest bezbolesne - wystarczy zrobić bardzo głęboki wydech.

Podobnym badaniem jest spirometria, która pomaga ocenić przepływ powietrza w oskrzelach i płucach. Powinno być robione systematycznie, tak jak np. mierzenie poziomu cukru we krwi, cholesterolu czy wysokości ciśnienia. Pozwoliłoby to wykryć początki bardzo groźnej choroby, która dotyka wielu palaczy, czyli przewlekłej obturacyjnej choroby płuc (POChP). Według ekspertów choruje na nią 2 mln osób, a 50 proc. nie wie, że jest chora, i nie leczy się.

Fakty i mity

Nadciśnienie tętnicze. Wszystko, co warto wiedzieć o tej chorobie

Tekst Agata Markowicz

O nadciśnieniu tętniczym krąży sporo mitów. W zalewie informacji nie zawsze jesteśmy w stanie wyselekcjonować, co jest realnym problemem, a co nie. Prowadzi to często do bagatelizowania istotnych kwestii lub wprowadzania zasad opartych na fikcyjnych przekonaniach. Najczęstsze wątpliwości wyjaśnia prof. dr hab. n. med. **Andrzej Januszkiewicz**, hipertensjolog, ekspert programu „Zdrowa ONA”.

1 Nadciśnienie może być dziedziczne

Faktem jest, że dzieci, których rodzice lub jedno z rodziców choruje na nadciśnienie, częściej doświadczają tej choroby. Oczywiście nie musi tak być, ale takie osoby powinny wykazać wzmoczoną czujność: częściej mierzyć ciśnienie krwi i prowadzić zdrowy tryb życia.

2 Nadciśnienie to choroba osób starszych

Każda grupa wiekowa jest narażona na rozwój choroby. Co więcej, nadciśnienie tętnicze mogą mieć również dzieci i młodzież. Styl życia i dieta powodują, że choroba ta rozwija się coraz wcześniej. Prawdą jest, że u osób starszych częściej rozpoznaje się nadciśnienie tętnicze. Dzieje się tak dlatego, że w związku z różnymi innymi dolegliwościami częściej uczęszczają do lekarza, podczas gdy młodzi raczej unikają gabinetu lekarskiego.

3 Nadciśnienie dotyka tylko osób otyłych

Oczywiście, statystyki pokazują, że większość pacjentów z nadciśnieniem tętniczym cierpi również z powodu otyłości. Nie oznacza to jednak, że jeżeli nie mamy nadwagi, to nadciśnienie tętnicze nam nie grozi. Jest wiele innych czynników, które mogą wpływać na rozwinięcie się tej choroby, a jednym z nich jest styl życia. Nieodpowiednia dieta, brak aktywności fizycznej, brak snu oraz stres mogą przyczyniać się do wzrostu ciśnienia, a powtarzalność tych sytuacji może być przyczynkiem do rozwoju nadciśnienia tętniczego (tzw. nadciśnienie wtórne).

4 Nadciśnienie leczymy do końca życia

Niestety, nadciśnienia tętniczego u większości pacjentów nie można skutecznie „wyleczyć” i następnie odstawić na stałe leki obniżające ciśnienie tętnicze. Aby osiągnąć



FOT. ARCH.

Nie ma dowodów na to, że filiżanka „małej czarnej” sprzyja rozwojowi nadciśnienia

powodzenie w terapii i normalizację ciśnienia tętniczego - wymagane jest systematyczne przyjmowanie leku lub leków, zazwyczaj przez całe życie. Ponieważ przyjmowanie kilku tabletek dziennie może być uciążliwe, stosuje się również preparaty wieloskładnikowe, które zawierają kilka potrzebnych substancji w jednej pigułce.

5 Nadciśnienie w ciąży to zła zapowiedź

Nadciśnienie tętnicze w ciąży może wystąpić nawet u co dziesiątej kobiety, szczególnie u rodzących po raz pierwszy. Stosowanie leków i regularne pomiary ciśnienia to podstawowe sposoby radzenia sobie z tym problemem. Najczęściej nadciśnienie zanika niedługo po porodzie, jednak badania pokazują, że u kobiet, u których rozwinęło się nadciśnienie podczas ciąży, może również rozwinąć się w przyszłości jako choroba przewlekła. Większe jest też ryzyko rozwoju w dalszym życiu kobiety różnych powikłań w układzie krążenia.

6 Nadciśnienie to przeciwwskazanie dla kawy

Ponieważ traktujemy kawę jak używkę, często wydaje nam się, że - podobnie jak alkohol i papierosy - wpływa ona na rozwój nadciśnienia tętniczego. Powinniśmy jednak rozróżnić dwie grupy użytkowników. Alkohol i papierosy rzeczywiście nasilają ciężkość choroby, jednocześnie sprzyjają też wzrostowi ciśnienia tętniczego i powstawaniu chorób układu krążenia. Jednak kawa i mocna herbata z reguły nie powodują wzrostu ciśnienia tętniczego i nie ma dowodów na to, że sprzyjają rozwojowi choroby.

120/80 mm Hg to wzorcowe ciśnienie dorosłego człowieka



Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Tak się leczy nadciśnienie



Systematyczny pomiar ciśnienia i przyjmowanie leków



Regularna aktywność fizyczna



Zróżnicowana zdrowa dieta



Normalizacja wagi ciała, unikanie nadwagi i otyłości

Cichy zabójca. Nadciśnienie tętnicze jest główną przyczyną udaru mózgowego i zawału mięśnia serca

Kontroluj ciśnienie krwi. Zbyt wysokie niejednej osobie zrujnowało życie

Tekst Agata Markowicz

Każde uderzenie serca pompuje krew, która dostarcza komórkom niezbędnych do życia substancji odżywczych. Siła, z jaką krew napiera na ściany naczyń krwionośnych, nazywana jest ciśnieniem tętniczym. Utrzymywanie go na odpowiednim poziomie jest niezbędne do prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu.

Wartość ciśnienia tętniczego mierzy się milimetrami słupa rtęci (mm Hg). Jego wysokość podawana jest za pomocą dwóch wartości liczbowych. - Pierwsza, wyższa, oznacza ciśnienie skurczowe i odnosi się do wysokości ciśnienia w chwili, gdy komory serca kurczą się, aby wypompować krew do tętnic. Druga liczba oznacza ciśnienie rozkurczowe, a więc to pomiędzy uderzeniami serca, kiedy mięsień pozostaje w spoczynku - tłumaczy lekarz medycyny Arkadiusz Zieliński. U dorosłego człowieka za wzorcowe przyjmuje się ciśnienie 120/80 mm Hg. Im wyższe, tym

większą pracę musi każdego dnia wykonywać serce.

Jak mierzyć ciśnienie?

Pomiaru ciśnienia należy dokonywać w cichym i spokojnym pomieszczeniu (należy wyłączyć telewizor oraz inne urządzenia emitujące dźwięk). Przed pomiarem

FAKTY

Niepokojące prognozy

● Nadciśnienie tętnicze to przewlekła choroba układu krążenia, która przez lata może rozwijać się podstępnie, nie dając żadnych objawów. W Polsce choruje na nią ponad 8 mln osób, na świecie - 1,5 mld. Liczby te rosną, wprost proporcjonalnie do otyłości i redukcji aktywności fizycznej. Wg WHO, za 25 lat nadciśnienie może dotyczyć nawet połowy ludzkości.

powinniśmy przynajmniej przez 10 minut odpocząć, na pół godziny wcześniej nie zaleca się również picia mocnej kawy i herbaty, alkoholu oraz palenia papierosów.



Aparaty zegarowe (na zdjęciu) uważane są za najlepsze. Posługuje się nimi personel medyczny

Soli mówimy DOŚĆ

● Nadmiar soli w organizmie to jeden z poważnych czynników ryzyka rozwoju choroby nadciśnieniowej. Jest też powodem za trzymania wody w organizmie, co sprzyja odkładaniu się zbędnych kilogramów. Zalecana dzienna dawka soli nie powinna przekraczać 5 gramów. Tymczasem statystyczny Polak spożywa 2-3 razy więcej soli niż powinien. Zanim kategorycznie zaprzeczysz, że powyższe wyliczenia Ciebie nie dotyczą, zastanów się, jak dużo soli dodajesz do ziemniaków, surówek, mięsa i zupy? Czy na śniadanie albo kolację jesz wędliny, ser żółty, a w ciągu dnia pogryzasz paluszki albo chipsy? Jaką wodę mineralną pijasz? A może jesteś amatorem produktów instant? Dietetycy podpowiadają, że najlepiej byłoby wyeliminować zupełnie sól z naszej kuchni. Bo zjadamy jej wystarczająco dużo pod naturalną postacią w warzywach i owocach, a jeszcze więcej w produktach przetworzonych. (AMA)

Miód to jedyny produkt spożywczy na świecie, który się nie psuje. Prawdziwy miód krystalizuje w różnym czasie w zależności od gatunku ulega krystalizacji

Zupy na rozgrzewkę. Czyli dieta na zimową chandrę

Pogoda nie rozpieszcza, a słupki rtęci pokazują coraz niższe temperatury. To znak, że nadchodzi czas na ciepłe i sytujące zupy. Warto przygotować je na bazie rozgrzewających jarzyn: porów, cebuli czy warzyw strączkowych. Jeśli do dania dodamy pikantne przyprawy, takie jak curry, pieprz, chili czy ostrą paprykę, po jego zjedzeniu zrobi nam się jeszcze cieplej.

Zimą dobrze jest pomyśleć o zmianie diety na taką, która sprawi, że zrobi nam się ciepło. Prosty sposób to zupa z papryki czy fasolowa. Rozgrzewające właściwo-

ści dań wzmacniają kasze i przyprawy, które nadadzą im również wyjątkowego smaku. Warto sięgnąć po pieprz zawierający piperynę, ostrą paprykę lub chili z kapsaicyną bądź też curry, w składzie którego znajdziemy chociażby kurkumę.

Zupy oprócz rozgrzewających i sytyjących właściwości mogą też pomóc w odchudzaniu. Dobrym przykładem jest Monika Honory, której udało się zgubić 40 kilogramów bez efektu jo-jo z pomocą własnej diety „Program Przemian”, która w co najmniej 50 procent składa się z zup.

Przez wiele lat walczyłam z problemem nadwagi, dlatego wiem, co myślą i czują osoby

otyłe. Wyniszczające diety i zmęczenie głodówką sprawia, że tracimy nie tylko zapal do odchudzania, ale także życiową energię. Właśnie dlatego powstał „Program Przemian” i towarzyszące projektowi książki - aby wspierać innych w łatwiejszym zdobyciu wymarzonej sylwetki - mówi Monika Honory, holistyczna ekspertka ds. żywienia.

Zupy to nie tylko żurek i pomidorowa. Różnorodność to podstawa. Wiemy, że organizm do prawidłowego funkcjonowania potrzebuje: białek, węglowodanów, tłuszczów, mikro- i makroelementów, witamin, itp. Zupy mają zawierać szeroką gamę produktów: wa-

rzywa, mięso, podroby, ryby, pełnoziarniste makarony, ryż, kasze.

Istnieje pogląd, wg którego zdrowe diety wymagają dużego nakładu pracy, przez co zniechęcamy się i wolimy kupić coś gotowego. A jednak można gotować smacznie, zdrowo i przede wszystkim szybko.

Sprawną organizacją w kuchni - to podstawa. Jestem zwolenniczką gotowania większej ilości zup raz na kilka dni. Następnie wekowanie oraz zamrażanie jest idealnym sposobem na to, abyśmy mogli korzystać z ugotowanych dań przez kilkanaście dni - mówi Monika Honory.

ANASTAZJA BEZDUSZNA



FOT. D3RF



FOT. MARCIN GILLER



FOT. MARCIN GILLER



FOT. MARCIN GILLER



FOT. MARCIN GILLER

Zupomania: Dzisiaj możemy poznać kilka autorskich przepisów na zupy z nowej książki „Zupomania – schudnij zdrowo z Moniką Honory”, które warto gotować zimą, by mieć dobre samopoczucie.

Zupa śliwkomania

Składniki:

1 l wody
500 g śliwek
pół szklanki jogurtu naturalnego
makaron nitki bezglutenowy
kawałek laski cynamonu
kilka listków świeżej bazylii
1 łyżka cukru brzożowego
2 goździki

Sposób przygotowania:

Śliwki umyć pod bieżącą, letnią wodą, następnie usunąć z nich pestki i pokroić na kawałki. Zalać wodą. Dodać przyprawy i gotować. W osobnym garnku ugotować makaron. Zupę podawać z makaronem, jogurtem i świeżą bazylią.



Słodka diablina

Składniki:

2,5 l wody
4 łodygi selera naciowego
4 marchewki
4 pietruszki
2-3 cm imbiru
4 ząbki czosnku
2 cebule
1 brokuł
1 cała papryczka chilli
4 łyżki posiekanego grubego szczypioru
4 łyżki posiekanej kolendry
400 ml mleka kokosowego
500 g makaronu (można bezglutenowy)
1 łyżeczka czerwonej pasty curry
1 duża pierś z kurczaka
2 łyżeczki pasty z trawy cytrynowej - opcjonalnie

Sposób przygotowania:

Do 2,5 litra wody wrzucić pokrojone w paski: seler, marchewkę oraz pietruszkę, a następnie filet z piersi kurczaka. Gotować do miękkości. Wyjąć i pokroić mięso. Dodać ponownie do zupy. Dodatkowo wrzucić pokrojoną cebulę, czosnek, chili, imbir oraz pastę curry, mleko kokosowe, trawę cytrynową i różyczki brokuła. Do talerza nałożyć ugotowany makaron, wlać zupę oraz dodać kolendrę i szczypior.

Imbirowa dynia

Składniki:

1,5 l wody
½ dyni Hokkaido
3 marchewki
1 pietruszka
3 cm imbiru
3 łyżki oliwy extra vergine
1 łyżeczka gałki muszkatołowej
2 łyżeczki cynamonu
sól himalajska
pieprz ziołowy

Sposób przygotowania:

Marchewkę i pietruszkę obieramy ze skórki, myjemy, kroimy w plasterki i wrzucamy do wody razem z przyprawami. Gotujemy 10 min, a następnie dorzucamy dynię - obraną i pokrojoną w małe kawałki. Dodajemy utarty na małych oczkach tarki imbir. Gotujemy do miękkości dyni. Na koniec dolewamy oliwę.

Kociołkowa

Składniki:

2 litry wody
4 pomidory
1 duża marchewka
4 ziemniaki
1 zielona papryka
1 por
1 czerwona papryka
2 małe cebule
pół kg łopatkki wieprzowej
20 dag maślaków
1/2 paczki makaronu kołanka
śmietana 12%
3 liście laurowe
3 ziele angielskie
mieszanka suszonych warzyw z przyprawami
słodka papryka w proszku
ostra papryka w proszku
natka pietruszki
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Mięso umyć i pokroić w paseczki/kostkę. Dodać przyprawy i gotować 15-20 minut. Potem dodać pokrojone warzywa z maślakami i gotować. Osobno ugotować makaron. Gdy mięso będzie miękkie, dodać ugotowany makaron i posiekaną natkę oraz ewentualnie śmietanę.

Sery żółte pokrojone w plasterki, z powodzeniem można przechowywać w lodówce 3-4 dni, a w kawałkach nawet do 3 tygodni. Jednak najlepiej nie kupować ich na zapas

ZUPOMANIA - SCHUDNIJ ZDROWO Z MONIKĄ



Jest to druga książka z przepisami kulinarnymi na 45 zup. Tak jak poprzednia jest ona podzielona na trzy rozdziały, a każdy z nich zawiera 15 przepisów: zupy polecane na śniadanie, na drugie śniadanie i na obiad, na podwieczorek i kolację. Podstawą ich podziału jest głównie ich kaloryczność. Każdy znajdzie zupę dla siebie. Są tam też takie ciekawostki jak zupy deserowe, wegetariańskie, bezglutenowe, białkowe. (AB)

Śmietanowe w smaku sery holenderskie - sprawdź, do czego pasują

O ile sery holenderskie są chętnie wybierane przez Polaków, o tyle często nie wiemy, z czym - oprócz chleba z masłem czy w formie grzanki - można je łączyć, by zjeść smaczny i zarazem oryginalny posiłek.

Podane na tacy

Owieczny i sprawdzony kulinarny duet to połączenie serów i wina, szczególnie czerwonego. To właśnie ono dzięki wyrazistemu smakowi nie daje się stłumić często intensywnym serom. - Ale zanim przystąpimy do poczęstunku, warto mieć na względzie dwie rzeczy. Po pierwsze, należy wyjąć sery z lodówki nieco wcześniej niż bezpośrednio przed podaniem. Ma to bowiem duży wpływ na ich konsystencję i smak -



mówi Ewa Polińska, ekspert Monieckiej Spółdzielni Mleczarskiej MSM Mońki. - Po drugie, nie należy kroić różnych gatunków sera tym samym nożem - za każdym razem trzeba go dokładnie umyć. - dodaje ekspertka. Jeśli zaś chodzi o sposoby podania sera w połączeniu z winem, to modne ostatnio jest serowe fondue

z dodatkiem warzyw i pieczywa. Można też częstować pokrojonymi kawałkami sera, ułożony po prostu na desce lub tacy. Oczywiście nie zapominać o urozmaiceniu w postaci owoców, np.: winogron i fig oraz orzechów, oliwek czy pomidorów koktajlowych. Dodatki te świetnie będą współgrać ze smakiem sera.

Na ciepło

Bardzo szerokim wachlarzem sposobów podawania sera są przepisy na dania ciepłe. Czym bowiem byłaby bez niego zapiekanka albo słynne spaghetti? W wielu takich potrawach króluje on jako ten element, który nadaje oryginalny smak. A na dodatek jest bardzo „wdzięcznym” składnikiem dań, można go łączyć dosłownie ze wszystkim. Począwszy od zapiekanego kurczaka czy łososa, przez makarony, roladki, lasagne, zupy krem, kotlety, jajecznicę, tarty, a skończywszy na pizzie. Świetnie sprawdza się też jako zamiennik mięsa, co jest bardzo istotne w przypadku osób stosujących dietę wegetariańską. (AB)

IQuchnia, czyli jak inteligentnie jeść i pić



Znana wokalistka Anna Jurkiewicz odśladnia swoje drugie oblicze. Od lat jej pasją jest gotowanie, a urządzane przez nią przyjęcia ponoć nie mają sobie równych. Już w sprzedaży jest jej książka IQuchnia, czyli jak inteligentnie jeść i pić, w której zdradza swoje kulinarne sekrety i udziela praktycznych wskazówek, jak mądrze i zdrowo kupować, gotować i pić. Całość okraszona jest anegdotami z licznych podróży i życia towarzyskiego autorki i doprawiona szczyptą filozofii jogicznej i doświadczeń duchowych. (AB)



Łatwe w przygotowaniu zupy. Przygotowanie większości zup jest proste, dlatego nie musimy być perfekcyjnymi kucharzami, aby przygotować domowy krupnik czy jarzynową. To niewątpliwa zaleta zup tak jak i fakt, że możemy je bez trudu odgrzać czy zamrozić.

Zupa jarzynowa

Składniki:

1 litr bulionu warzywnego
2 korzenie pietruszki
½ średniego selera
2 cebule, 4 ząbki czosnku
2 ziemniaki
1 marchewka
1 por (biała część)
1,5 łyżki masła
sól, pieprz, pół łyżeczki imbiru
sos balsamiczny (do dekoracji)
pietruszkę (do dekoracji)

Sposób przygotowania:

Warzywa kroimy w kostkę. W garnku roztopiamy masło i szklimy cebulę, 2 pokrojone ząbki czosnku i pora. Dodajemy pokrojoną pietruszkę, seler, kalafior, ziemniaki oraz marchewkę. Warzywa lekko podsmażamy, następnie zalewamy wcześniej przygotowanym bulionem. Całość gotujemy na średnim ogniu ok. 30 minut. Doprawiamy solą, pieprzem i imbirem. Warzywa ugotowane w bulionie miksujemy blenderem. Pozostałe dwa ząbki czosnku drobno kroimy. Kromki chleba smarujemy masłem, na każdą kładziemy odrobinę czosnku, układamy na blasze i lekko podpiekamy. Gotową zupę przelewamy do miseczek, dekorujemy kleksem sosu balsamicznego i pietruszką. Podajemy z chrupiącym, podpieczonym chlebem.

Gęsta zupa z pesto

Składniki:

200 ml przecieru pomidorowego (passata)
słoiczek sosu pesto
100 g makaronu małe muszelki
1 drobno posiekana cebulka
1 drobno posiekana marchewka
1 lodyga pokrojonego selera naciowego
100 g kawałeczków boczku
oliwa z oliwek extra vergine Olitalia
2 ziemniaki, 1 ząbek czosnku
150 g białej fasoli z puszki
1 l bulionu wołowego
100 g zielonej fasolki szparagowej
100 g zielonego groszku
sól i pieprz do smaku

Sposób przygotowania:

Na patelni z rozgrzaną oliwą zeszklij cebulkę i czosnek. Dodaj marchewkę, seler, boczek i duś razem ok. 10 minut. Przełóż do garnka i dodaj ziemniaki pokrojone w kostkę, białą fasolę, passata oraz bulion. Zagotuj razem przez ok. 30 min. Łyżką z dziurkami wyjmij trochę ziemniaków i białej fasoli, a resztę zupy zblenduj, aby była gęsta. Dodaj odłożone wcześniej ziemniaki i białą fasolę. Do zupy wrzuć również pokrojoną fasolkę szparagową, groszek i makaron. Gotuj na wolnym ogniu, aż wszystkie składniki będą miękkie. Dopraw solą i pieprzem. Podawaj udekorowane łyżką pesto z bazylią.

Zupa serowa

Składniki:

6 kromek chleba tostowego
1 litr bulionu drobiowego
300g serka topionego
100g chudego boczku
2 cebule
3 ząbki czosnku
świeża pietruszka
oliwa
łyżeczka kurkumy
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Siekamy cebulę, boczek kroimy na mniejsze kawałki i przeciskamy czosnek przez praskę. Na patelni rozgrzewamy oliwę i szklimy na niej cebulę, czosnek i boczki. W rondelku podgrzewamy przygotowany wcześniej bulion. Dodajemy do niego serki topione i powoli mieszamy. Gdy serki całkowicie się rozpuszczą, dodajemy podsmażoną cebulę i czosnek. Gotujemy jeszcze przez chwilę, a całość doprawiamy kurkumą, solą i pieprzem. Chleb kroimy na małe kostki, układamy na blasze i podpiekamy w piekarniku. Gdy zupa będzie gotowa nalewamy do miseczek, przystrajamy grzankami oraz listkami świeżej pietruszki.

Lekka zupa z makaronem

Składniki:

250 g makaronu świderki
2 skrzydełka kurczaka
3 marchewki
300 g fasoli zielonej
natka pietruszki
3 łyżki przecieru pomidorowego
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Wszystkie składniki dokładnie myjemy. Do osolonej wody wkładamy skrzydełka. W tym czasie obieramy marchewkę, odcinamy końcówki fasoli. Po chwili od zagotowania dodajemy pokrojoną w kostkę marchewkę i fasolę. Następnie gotujemy na wolnym ogniu. Po około 15 minut dorzucamy makaron i gotujemy al dente. Pod koniec dodajemy przecier pomidorowy i doprawiamy do smaku. Gotową zupę układamy na talerze i posypujemy posiekaną natką pietruszki.



Wybierając strój narciarski, nie zapominajmy
o bieliznie termicznej: koszulce i legginsach



Anastazja Bezdusna
a.bezdusna@glos.com



Na stoku też możesz być modną

Lubisz uprawiać sporty zimowe? Poznaj najnowsze trendy z gór

Tekst: Anastazja Bezdusna

Nadszedł czas, by poddać się sile prędkości, wolności i adrenaliny, bo sezon sportów zimowych w pełni. By wyglądać jak prawdziwa zwyciężczyni ośnieżonych szczytów, nie trzeba wiele. Podpowiadamy, jak nie przeliczyć się z kolorem i nadrukiem.

Krajobrazy

Jednym z najważniejszych i interesujących trendów w sezonie 2016-2017 są duże naturalne krajobrazy naniesione na kostium na całej jego długości. Niektóre z takich kombinezonów wyglądają jak oszałamiające dzieła sztuki.

Do wyboru są najpiękniejsze krajobrazy: lasy, stepy, góry, a nawet morze. W takich kombinezonach będziemy wyróżniać się na tle śnieżnobiałych gór lub odwrotnie, możemy się z nimi połączyć w jedno.

Kwiatowe wzory

Kwiaty na strojach narciarskich są w modzie już nie pierwszy sezon. W tym roku jednak mocno reprezentowane są przez wysportowane panie na zaśnieżonych stokach. Dzisiaj u szczytu popularności są nie tylko drobne printy kwiatów, ale także duże rysunki roślin w różnych odmianach i wszystkich kolorach tęczy.

Pojedyncze pąki lub całe gałęzie tego samego rodzaju małych kwiatów - jeśli masz duszę wiecznej wiosny - ten trend jest właśnie dla Ciebie.

Klasyka pastelów (1)

Jeżeli nie chcemy co roku wydawać fortuny na nowy kombinezon, a jednak liczymy się z trendami - warto wybrać strój w pastelowych kolorach. Na jasne, łagodne, niejasne i niezbyt intensywne barwy zawsze jest popyt. Pastelowe kolory uszlachetniają nawet zwykłego kroju strój, dodając mu kobiecości i lekkości. Takie zestawy zazwyczaj monochromatyczne, ale jeśli chcemy być bardziej oryginalne, wybierzmy kombinezon i kurtkę z wkładkami, na przykład, w kolorze białym.

Etniczne wzory

Nadruki z etnicznymi motywami na stroju narciarskim to śmiały i ostry obraz. W takim stroju nie pozostaniemy niezauważone, a wręcz przeciwnie, wszystkie oczy narciarzy będą zwrócone w twoją stronę. W ostatnich latach projektanci coraz częściej czerpią inspirację z ekstrawaganckich wzorów, które idealnie pasują do nowoczesnego stylu.

Soczysty żółty (2)

Nasycony, jaskrawy żółty ma swoją zaletę na stokach - jest bardzo dobrze widoczny w ciągu dnia i wieczorem, co może zwiększyć bezpieczeństwo. Ogólnie rzecz biorąc, ten kolor nigdy nie przestawał być ważny w modzie sportowej. Obecny może być tylko w detalach ubioru, ale też lubi

dominować. Ponadto, dobrze współgra z wieloma kolorami.

Kolorowy wzór (3)

Geometryczne kształty i feeria barw - jeśli jesteś zmęczona prostymi sportowymi wzorami typu paski - wybierz kolorowy wzór. Może być to kolorowa kratka, wesołe pasy czy trójkąty. Maksymalnie nasycone barwy kurtki narciarskie coraz częściej zdobywają serca fanów sportów ekstremalnych i prędkości.

Warto pamiętać, że kolorowy akcent ma być jeden, czyli kurtka z printem, a spodnie narciarskie w stonowanym odcieniu lub odwrotnie - dół - wielokolorowy, a góra - nie.



Drewno. Natura wraca do wnętrza. Na ścianę nie tylko surowe deski, ale też płyty pokryte folią

Drewno we wnętrzach przeżywa dziś prawdziwy renesans. W tym roku wracamy do natury, więc jeśli urządzasz swoje mieszkanie i chcesz, by było zaaranżowane zgodnie z najnowszymi trendami, nie możesz pominąć w nim właśnie drewna. Mogą to być tylko dodatki z tego materiału, ale i wykończenie ścian czy sufitu. Drewno można wykorzystać na wiele sposobów, daje bowiem sporo możliwości.

A jednym z jego największych atutów jest nie tylko estetyczny wygląd, ale wprowadzenie do wnętrza ciepła i spokoju.

Dominującym trendem tego sezonu jest wykończenie ścian w drewnie. Można zrobić to na wiele sposobów. Jednym z nich jest okładzina ścienna, która doskonale sprawdzi się jako tło dla telewizora, kominka, niskiej półki na sprzęt RTV albo łóżka w sypialni. Z powodzeniem deską można wykończyć także wnęki czy wypusty w łazience.

Kolor i kształt drewna, którym możemy wykończyć ścianę, dobieramy w zależności od stylu, w jakim chcemy urządzić nasze wnętrze. Jeśli stawiamy na modny ostatnio styl skandynawski, możemy wybrać surowe, przecierane deski. Jeśli nasze wnętrze jest nowoczesne, mogą to być deski z ciemnego drewna, wykończone w połysku. Wykładanie deskami całego wnętrza, jak to robili nasi dziadkowie, jest już niemodne, choć kojarzona z tandetą boazeria przeżywa dziś drugą młodość.

Zanim jednak zdecydujemy się na drewno, musimy wybrać ścianę, którą w ten sposób chcemy wyróżnić. Może to być cała ściana, albo jakaś szczególna jej część, jak wnęką czy narożnik. Żeby podkreślić styl drewnianych desek, możemy zamontować w tym miejscu oświetlenie punktowe.

Elementy drewniane układają się nie tylko w pionie. Coraz częściej stosuje się wzór horyzontalny, czyli deski ułożone poziomo, które dodatkowo poszerzają optycznie przestrzeń. Zamiast litego drewna można także zastosować płyty drewnopodobne lub kamień imitujący surowe drewno.

W wykończeniach wnętrz nie odchodzi się także od stosowanych w surowym budownictwie płyt OSB czy MFP. Ich specyficzny wzór sprawdzi się w stylach industrialnych czy pokojach młodzieżowych.

Płyty drewnopodobne mogą być wykończone farbą kryjącą, pokryte folią lub laminatem imitującym drewno sosnowe, dębowe, wiśniowy czy też gatunki egzotyczne. Płyta MFP daje z kolei wiele możliwości wykończenia. Gładka powierzchnia nie wymaga bowiem dodatkowego szlifowania, jak np. tynk.

AGNIESZKA JĘDRZEJCZAK

O tym się mówi

Stylowe fotele, które odmieniają wnętrze

Fotele dodają charakter.
Są idealne do sypialni i salonu



STYLOWY

To model, który cieszy się dziś największą popularnością. Do fotela można dołożyć także podnóżek, który nie tylko podniesie komfort odpoczynku, ale będzie ciekawym dodatkiem

FOT. IKEA.PL



ZABUDOWANY

Szerokie zabudowane fotele przeżywają odrodzenie. Dawniej mogliśmy spotkać je przede wszystkim we wnętrzach naszych babć. Dziś są idealnym dodatkiem wprowadzającym do wnętrza ciepło i harmonię



OBROTOWY

Stylem nawiązuje do art deco, ale będzie pasował nie tylko do wnętrza vintage. Wpasuje się zarówno do nowoczesnej sypialni, jak i salonu

Ogrzewanie podłogowe czy tradycyjny system grzewczy

Wady i zalety ogrzewania podłogowego. Czy jest lepsze od tradycyjnych grzejników?

Tekst Agnieszka Jędrzejczak

Ogrzewanie podłogowe staje się coraz bardziej popularne. Tradycyjne grzejniki, choć przybierają dziś najróżniejsze formy, nie są już tak nowoczesne. A i my wolimy czuć ciepło pod stopami, niż czekać na ogrzanie całego domu kaloryferami.

Różnic między ogrzewaniem podłogowym a grzejnikowym jest wiele. Zaczynając od sposobu przekazywania ciepła, poprzez utrzymanie, a kończąc na mocy grzewczej systemu. Ciepła podłoga podnosi komfort osób przebywających w pomieszczeniu na tyle, że można obniżyć temperaturę powietrza nawet o kilka stopni Celsjusza. To z kolei przynosi oszczędności w zużyciu energii.

Na ogrzewanie podłogowe powinni zdecydować się przede wszystkim alergicy. Istotną zaletą w tym przypadku jest brak cyrkulacji powietrza, jak w przypadku ogrzewania konwekcyjnego.

FAKTY

Jaką wybrać podłogę?

Rodzaj i sposób montażu podłogi, pod którą będzie instalacja grzewcza, należy wcześniej ustalić z fachowcem. Materiały muszą dobrze przewodzić ciepło, by nie stały się izolacją dla przenikania ciepła. Jeśli podłoga zostanie wykończona drewnem, grubość parkietu lub desek nie powinna być większa niż jeden centymetr. Trzeba się jednak liczyć z tym, że w parkiecie o większej wilgotności podczas sezonu grzewczego będą powstawać szczeliny.

Zalecane jest układanie posadzek ceramicznych lub kamiennych, które dobrze przewodzą ciepło. To wiąże się z niższymi kosztami eksploatacji, ponieważ nie trzeba podwyższać parametrów pracy instalacji.

Ruch kurzu w powietrzu jest minimalny, nie dochodzi też do przypiekania kurzu, jak to dzieje się na tradycyjnych grzejnikach, zwłaszcza po kilku miesiącach nieużytkowania ich. Nieusunięcie zabrudzeń może skutkować negatywnym oddziaływaniem na nasz organizm. Unoszące się w powietrzu zanieczyszczenia mogą drażnić układ oddechowy. Co więcej, dzięki niższej temperaturze powietrza w ogrzewanym pomieszczeniu, wyższa jest jego wilgotność. A to z kolei ma wpływ na nasze samopoczucie. Zdecydowanym plusem ogrzewania podłogowego jest rozkład temperatury. Dla człowieka najkorzystniejszą jest, gdy wyższa temperatura jest na poziomie stóp, a niższa w okolicach głowy. Wtedy odczuwamy większy komfort cieplny.

Dodatkowo, temperatura rozkłada się na całej ogrzewanej powierzchni pomieszczenia, co ma szczególne znaczenie w dużych wnętrzach. Można wtedy

zupełnie zrezygnować z ogrzewania tradycyjnymi grzejnikami i zdecydować się na wyłącznie na ogrzewanie podłogowe. Poprawia się wtedy estetyka wnętrza. Elementy instalacji schowane są pod podłogą, a pomieszczenia można lepiej zaaranżować, zwłaszcza przestrzeń pod oknami, gdzie zazwyczaj umieszczano grzejniki.

Dużym minusem systemu podłogowego jest ewentualna awaria. Elementy podłogi w jej miejscu trzeba skuwać, a po naprawieniu instalacji, ponownie zalać betonem.

Prawdopodobieństwo uszkodzenia rur jest jednak znikome. Ale przy ogrzewaniu podłogowym należy liczyć się z pewnymi ograniczeniami. Ekspert zalecają pokrywanie podłogi materiałami dobrze przewodzącymi ciepło, jak ceramika, kamień. Można położyć cienki parkiet lub specjalne wykładziny dywanowe. Puszyste dywany są niepożądane.



FOT. BARLINEK

Zdaniem eksperta

Koty. Kiedy można zabrać do domu małego kota

Większość osób dostaje pod opiekę kocięta mające ok. 2-3 miesięcy lub więcej. - Kotka można zabrać od matki najwcześniej ok. 7-8 tygodnia życia, kiedy osiąga on podstawową samodzielność - uważa weterynarz dr Ewelina Masalska. - Hodowle kotów rasowych wydłużają ten okres do 12-14 tygodni, by w tym czasie odrobaczyć kocięta i zaszczepić je. Jeśli kociak trafi do nas wcześniej, albo to dachowiec, trzeba

zadbać o odrobaczenie i szczepienie samemu. Trzeba pamiętać, że czym młodszego kotka zabierzemy od matki, tym jego odporność przed poważnymi infekcjami będzie mniejsza. Stres spowodowany przeniesieniem do nowego miejsca osłabia niedojrzały układ odpornościowy, a do tego - u takiego malucha może rozwinąć się nawyk ssania przedmiotów, a nawet części ciała gospodarza - bo postrzega człowieka jak matkę zastępczą.



FOT. 123RF

Żywnienie. Czy koci maluch na pewno powinien pić mleko?

- Kocięta są powoli odstawiane od matki już ok. 4 tygodnia życia i wtedy można zacząć wprowadzanie pokarmów stałych - przypomina weterynarz dr Ewelina Masalska. - Na początku najlepsza będzie niewielka ilość mokrej karmy lub rozmoczonych w wodzie, czy kocim mleczku, chrupek. Potem, przy zwiększaniu w jadłospisie ilości suchej karmy, bardzo ważny staje się problem picia (odwodnienie trudno zauważyć, sprawdzimy to, podnosząc delikatnie dwoma palca-

mi fragment skóry - gdy wolno powraca do naturalnego położenia, kota trzeba nawodnić). Mleko mamy jest potrzebne kociakowi do ok. 8. tygodnia życia. Potem zwierzę traci zdolność do przyswajania mleka, więc pojenie go nim może spowodować nudności, skurcze żołądka i biegunki. Zbilansowana karma bogata w białko w zupełności wystarczy, by zaspokoić wszystkie jego potrzeby żywieniowe. O wiele lepszym wyborem będzie woda. ●



FOT. 123RF

Masz problem ze swoim pupilem? Napisz do nas!



Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Kącik adopcyjny



Lajos potrzebuje czułości. Na wybiegu, kiedy poczuje się swobodnie, podstawi się nieśmiało do głaskania, a gdy już człowiek go pogłaszcze, wtula główkę. Lubi bawić się zabawkami, a szczególnie swoją miską. Na spacerach idzie grzecznie przy opiece.



Miłoś to pies z silnym, dominującym charakterem. Uwielbia wychodzić na spacer na których zachowuje się bardzo energicznie. Nie toleruje innych psów. Osoba, która chciałaby adoptować Miłosa, musi poznać go poprzez spacer.



Orys to towarzyski psiak. Uwielbia chodzić na spacer. Potrzebuje przestrzeni, aby mógł się wybiegać. Jest wspaniałym towarzyszem dla człowieka, który uwielbia długie i wyczerpujące spacer, biegi lub jazdę na rowerze. Orys szybko się uczy.

Przygarnij zwierzaka

● 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 i kontaktem proszę przysyłać na adres e-mailowy: anna.marecka@polskapress.pl

Rozmowa z weterynarzem Filipem Zdrojewskim

Nie dawaj swojemu psu czekolady!



FOT. 123RF

Psy mają zupełnie inny metabolizm niż ludzie

Ewa Andruszkiewicz

Czekolada jest zabójcza dla psów. Prawda czy mit?

Jak strasznie by to nie brzmiało, jest to niestety prawda. Jednak kluczowa jest ilość czekolady, jej rodzaj oraz masa ciała zwierzęcia. Psy, pomimo że uwielbiają nasze jedzenie i często o nie zabiegają, mają zupełnie inny metabolizm niż nasz, ludzki. Różne substancje znajdujące się w pożywieniu mogą w zupełnie inny sposób oddziaływać na organizm psa i człowieka. Dzieje się tak również w przypadku teobrominy, części składowej czekolady. Dla ludzi jest ona nieszkodliwa ze względu na szybkie metabolizowanie oraz naszą znacznie wyższą tolerancję na tę substancję. U psów natomiast teobromina pozostaje w organizmie o wiele dłużej, powodując efekty toksyczne, które mogą prowadzić do uszkodzeń układów wewnętrznych, a nawet do śmierci. Najbardziej niebezpieczna dla psów jest czekolada gorzka, gdyż zawiera ona największe stężenie teobrominy, a teoretycz-

nie najbezpieczniejsza jest czekolada biała, gdzie poziom teobrominy jest najniższy. Jeżeli pupil zje jedną kostkę czekolady, najprawdopodobniej nic mu się nie stanie. Jednak jeżeli będzie to pies ras miniaturowych, nawet mała ilość może przełożyć się na jej toksyczne działanie. Pamiętajmy też, że teobromina występuje we wszystkich produktach z czekoladą, a także lub raczej przede wszystkim w kakao, więc zanim damy kawałek ciasta naszemu psu, należy się dwa razy zastanowić, czy taka przekąska mu nie zaszkodzi.

Jakie skutki wywołuje czekolada w organizmie psa?

Po zjedzeniu czekolady lub produktów ją zawierających, dochodzi do ich szybkiego wchłaniania przez układ pokarmowy. Co za tym idzie - teobromina zostaje rozprzestrzeniona po całym organizmie naszego pupila i pozostaje tam od 18 do nawet 24 godzin. Dla porównania w ciele człowieka pozostaje tylko na 3 godziny. Pierwsze objawy zatrucia możemy zaobserwować najczęściej po 6-12

godzinach od zjedzenia czekolady. W początkowej fazie obserwuje się wymioty, czasem z obecnością krwi, biegunkę, niekontrolowane oddawanie moczu, niepokój, bolesność brzucha oraz przyspieszony oddech. W kolejnej fazie objawy mogą przeistoczyć się w niekontrolowane przykurcze mięśni, prowadzące nawet do ataków przypominających padaczkę, arytmie serca, mogące prowadzić do silnych niewydolności układu krążenia i krwotoki wewnętrzne. Wszystkie te objawy mogą, niestety, zakończyć się śmiercią zwierzęcia.

A jak jest z kotami?

W przypadku kotów istnieje takie samo ryzyko po zjedzeniu czekolady jak u psów. Jednak koty mają pewną cechę, która w znaczny sposób chroni je przed zatruciem teobrominą. Otóż nie posiadają na języku receptorów słodkiego smaku, przez co nie zabiegają o słodkie przysmaki, tak jak mają to w zwyczaju psy.

Jakich jeszcze innych słodczy nie powinno się dawać zwierzęciu i dlaczego?

Należy uważać na produkty zawierające ksylitol. Po zjedzeniu tej substancji w organizmie psa wytwarzana jest w dużych ilościach insulina, która powodując nagły spadek poziomu cukru we krwi, może prowadzić do uszkodzeń narządów wewnętrznych, np. wątroby. Niebezpieczny może być także proszek do pieczenia, obecny w słodkich wypiekach. Jego spożycie powodować może niekontrolowane skurcze mięśni, a co za tym idzie, również problemy z sercem. ●

CO ZAMIAST?

Filip Zdrojewski, weterynarz



Zamiast słodczy najlepiej dawać pupilom przysmaki, dostępne w sklepach zoologicznych. Są bezpieczne i nie zagrażają ich zdrowiu. Starajmy się, by przysmaki były nagrodą, nie dawaną codziennie. Nadmierne podkarmianie może prowadzić do otyłości, która jest bardzo częstym problemem zwierząt domowych. Prowadzi do obciążenia stawów, układu krwionośnego i problemów oddechowych.

Nie przegap! „Balerina” – od 20 stycznia w polskich kinach. W rolę Felicji wciela się Julia Kamińska. Razem z nią dubbinguje postaci Antoni Królikowski i Anna Guzik

KSIĄŻKA



„Sekretna zima Jaśminy”

● **Adrianna Trzepiota**

Młoda kobieta, Jaśmina, wie-
rzy, że ma w sobie wilczyce-
mądrą i silną. Wierzy też w ta-
jemniczą moc szeptuch,
do których rusza po pomoc,
gdy coś złego dzieje się w jej
życiu. A paskudnych rzeczy
w nim nie brakuje. Jedną
z nich jest mąż Jaśminy,
od którego kobieta ucieka
z małą córeczką. Drugą - ko-
chanek, który nie chce zrozu-
mieć, że romans się zakończył.
Historia Jaśminy jest
mocno opleciona przemyśle-
niami na temat życia itp. New
Age, czary mary, dużo pompa-
tycznej pseudofilozofii. Dla
mnie mało strawne, ale taka
literatura także ma swoich za-
gorzałych czytelników.



„Świat według Clarksona. Tak jak mówiłem”

● **Jeremy Clarkson**

Coż na to poradzę, że lubię te-
go gościa, chociaż jego poglądy
nie zawsze. Inteligentny, nie-
przebierający w słowach, nie-
poprawny politycznie Clarkson
w swojej najnowszej książce
bada mechanizmy rządzące
światem i odkrywa, jak je ulep-
szyć, by codzienność stała się
przynajmniej znośna. Oprócz
tego dowiemy się między in-
nymi: jak z wieszaka na ubra-
nie zrobić wykrywacz idiotów;
dlaczego największe szanse
na przeżycie apokalipsy mają
najmniej mężczyźni z mężczyzn;
w jakiej branży najłatwiej zbić
kapitał na oszustwie. Dużo za-
bawy, a i pomyśleć jest
nad czym.

KONKURS

**Zdobądź książkę,
wysyłając SMS**

Dla naszych czytelników
mamy po trzy egzempla-
rze książek: „Sekretna zi-
ma Jaśminy” Adrianny
Trzepioty (Wydawnictwo
Kobiece) i „Świat według
Clarksona. Tak jak mówi-
łem” Jeremiego Clarksona
(wydawnictwo Insignis).
Żeby je zdobyć, trzeba po-
dać hasło (odpowiednio):
ZIMA lub CLARKSON.
Należy wysłać je SMS-em
na nr 72355, w treści wpi-
sując gpks hasło (jeden
SMS - jedno hasło). Koszt
SMS-a to 2,46 zł z VAT.
Czekamy do północy
z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadam
także w swoim wideoblo-
gu Anki Czytarki. Znaj-
dziecie go na www.gp24
w dziale kultura. Zapra-
szam do oglądania

**ANNA
CZERNY-MARECKA**

FILM



**„La La Land”, czyli
miłość dodaje sił**

Na tle kolorowego i tętniącego
życiem Los Angeles rozgrywa
się romantyczna historia
dwojga marzycieli - Sebastia-
na i Mii, którzy próbują zreali-
zować swoje sny o karierze
w show-biznesie. Mia jest po-
czątkującą aktorką, która
w oczekiwaniu na szansę pra-
cuje jako kelnerka. Sebastian
to muzyk jazzowy, który za-
miast nagrywać płyty, gra
do kotleta w podrzędnej
knajpce. Gdy drogi tych dwoj-
ga przetną się, połączy ich
wspólne pragnienie, by zacząć

wreszcie robić to, co kochają.
Miłość dodaje im sił, ale gdy
kariery zaczynają się wreszcie
układać, coraz mniej jest cza-
su dla siebie nawzajem. Czy
uda im się ocalić uczucie, nie
rezygnując z marzeń?

Film miał premierę 31
sierpnia 2016 roku podczas 73.
Międzynarodowego Festiwalu
Filmowego w Wenecji. Zyskał
już uznanie krytyków i pub-
liczności. Otrzymał pięć no-
minacji do Oscara i zarobił pra-
wie 50 mln dolarów. O tym,
czy dostanie nagrodę Amery-
kańskiej Akademii Filmowej,
przekonamy się 26 lutego br.
(MAW)

MUZYKA

● **Bonobo
MIGRATION**

Brytyjski producent i muzyk Si-
mon Green wrócił po 3-letniej
przerwie z tym, co mu wycho-
dzi najlepiej -
mikssem wysocy-
nych tanecznym
bitem elektro-
nicznych setów
z globalnymi in-
spiracjami plus współpraca
z osobowościami muzycznych
scen światowych, by wspom-
nieć tylko Cheta Fajera, Rhye
oraz artystów marokańskiej
grupy Innov Gnawa. Ogromna
dawka energii.

● **ZACIER**

**Podróże w czasie, czyli park,
rower i wiewiórki**
Rzadko zdarza
się, by artysta
umieścił na pły-
cie aż 19 piose-
nek. Skifflowa
grupa Zacier hojnie szafuje naj-
nowszym materiałem czerpią-
cym - jak to ma w zwyczaju -
z estetyki punk rocka, ale tym
razem ze wsparciem muzyków
sceny jazzowej. Ironicznie i gro-
teskowo. ● **MOW**



Muzyka w domu. Głośniki systemu SoundTouch pozwalają m.in. na słuchanie piosenek ze Spotify i Deezer

Wysoka jakość dźwięku bez kabli? Muzyczne systemy alternatywą dla tradycyjnego sprzętu

SOUNDTOUCH 30

Posiada wbudowane moduły
łączości Bluetooth i Wi-Fi
(802.11 b/g/n), wyjście AUX
i gniazdo sieci Ethernet.



AKCESORIA

Każdy z głośników serii
SoundTouch kontrolować
możemy pilotem. W zestawie
są też kable: zasilania i USB.

Tekst **Grzegorz Lisiecki**

C oraz większą po-
pularnością cie-
szą się domowe,
beprzewodowe
systemy mu-
zyczne pozwala-
jące na odtwarzanie naszych
ulubionych piosenek nie tylko
z własnej kolekcji, ale także
z radia internetowego
czy z muzycznych serwisów
streamingowych: Spotify
i Deezer. Przenośne głośniki,
korzystające z domowej sieci
beprzewodowej produkują
między innymi Bose. System
amerykańskiej firmy -
SoundTouch, może pracować
sam, albo w trybie multi-room
- z innymi głośnikami.

Do wyboru, do koloru...

Bose produkuje trzy różne
głośniki SoundTouch - od naj-
większych i najdroższych
(SoundTouch 30 z technologią
Waveguide za ok. 2,6 tys. zł),
średnie (SoundTouch 20
za ok. 1,7 tys. zł), po najmniej-
sze (SoundTouch 10 za nie-

FAKTY

**Głośniki SoundTouch sparować możemy ze smartfonami,
tabletami i komputerami.** Aplikacja Bose jest zgodna z systema-
mi Windows 7, 8, 10, a także 64-bitowymi komputerami Mac z sy-
stemem OS X w wersji 10.7 lub nowszej, dowolnym urządzeniem
iPhone, iPad lub iPod touch z systemem iOS 7 lub nowszym, oraz
urządzeniami Android z systemem Android w wersji 4.1 lub now-
szej.
Obsługiwane formaty dźwięku: MP3, WMA, AAC, FLAC, bez-
stratny format Apple Lossless.
Głośniki SoundTouch pozwalają przypisać ulubione utwory, ser-
wis streamingowy albo internetowe stacje radiowe do sześciu
przycisków zaprogramowanych ustawień i od razu ich słuchać.
Grupować można muzyczną bibliotekę, albumy albo podcasty.

pełna 1 tys. zł). Obsługa głoś-
nika jest bardzo prosta. Urzą-
dzenia najnowszej generacji
wyposażone są zarówno
w moduły Wi-Fi jak
i Bluetooth. Przy pomocy
Bluetooth, po sparowaniu
głośnika ze smartfonem czy
tabletem, można
strumieniowo odtwarzać mu-
zykę bez konieczności łącze-
nia się z siecią - bardzo wy-
godne i szybkie rozwiązanie.
Ale „ekosystem” SoundTouch

opiera się przede wszystkim
na domowej sieci Wi-Fi, poz-
walając odtwarzać muzykę
w trybie multi-room. Rozpo-
czynając odtwarzanie w poko-
ju, możemy kontynuować słu-
chanie w innym pomieszcze-
niu - np. salonie czy kuchni,
czyli tam, gdzie ustawimy ko-
lejnny głośnik. Potrzebna jest
do tego aplikacja Bose
na urządzenia mobilne, do-
stępna zarówno na system
Android, jak na iOS. Proces

tworzenia domowej sieci (do
której wymagane jest
logowanie) i parowania urzą-
dzeń jest bardzo prosty i trwa
kilkna minut. Co ciekawe, ist-
nieje również opcja podziału
wnętrza na własne strefy, aby
odtwarzać ulubioną muzykę
w wybranym miejscu.

Pomieszczenia i dźwięki

Każdy z głośników Bose ma
inne parametry; SoundTouch
10 nadaje się do małego poko-
ju, z kolei SoundTouch 30 wy-
pełni dźwiękiem największe
pomieszczenia. Głośniki
SoundTouch 20 i 30 wyświet-
lają na swoich ekranach OLED
różne informacje - takie jak
nazwa utworu, wykonawcy
i stacji radiowej czy dane
o stanie łączności. W modelu
SoundTouch 10 zastosowano
4 diody LED na przednim pa-
nelu, które informują o stanie
połączenia. Ważna informacja
dla użytkowników urządzeń
Apple - najnowsze głośniki
Bose nie obsługują już funkcji
AirPlay.
©

Baba swoje - Dziad swoje

Ludzie. **WOŚP** zasługuje na Nobla; ale czy Nobel zasługuje na WOŚPAnna
Czerny-MareckaZbigniew
Marecki

Dziad: Marecka, myślisz, że Jerzy Owsiak zasługuje na Pokojową Nagrodę Nobla? Taki wniosek zgłosiła Joanna Schmidt, posłanka z Nowoczesnej.

Baba: Moim zdaniem Owsiak zasługuje na różne nagrody. Za 25 lat pięknej akcji, a także za to, że - chociaż wiele osób agresywnie go atakuje - on generalnie, poza jakimś jednym czy dwoma zdarzeniami, stara się nie odpowiadać agresją.

Dziad: No a gdyby okazało się, że jednak dopuścił się jakichś finansowych przekrętów, jak często mu się zarzuca?

Baba: Kiedy takie zarzuty pojawiły się parę lat temu, można było się zastanawiać, czy nie ma coś na rzeczy. Jednak dużo czasu upłynęło i żadne służby nie postawiły Owsiaka w stan oskarżenia, a myślę, że wielokrotnie prześwietlano finanse jego fundacji i gdyby wykryto jakieś przekręty, to już by siedział na ławie oskarżonych, albo i w więzieniu. Z tego wnioskuje, że jednak jest czysty.

Dziad: Ale też świadomy, że budzi wiele kontrowersji, dlatego mnie się podoba jego reakcja na informację o noblowskim wniosku, czyli propozycja, żeby nominować Wielką Orkiestrę Świątecznej Pomocy, nie jego.

Baba: Fakt, to niegłupie posunięcie, zresztą wszystko można zarzucić Owsiakowi, tylko nie głupotę, nadęcie i brak dystansu do siebie. To raczej często cechy tych, którzy go wysyłają do piekła. Poza tym Owsiak pewnie zdaje sobie sprawę, że nie ma wielkich

szans na tego pokojowego Nobla. Generalnie albo politycy go dostają, co bywa kontrowersyjne, albo ludzie, instytucje czy organizacje działające w krajach czy na rzecz krajów objętych wojną, mających problem z terroryzmem czy wyjątkowo biednych. Jeżeli chodzi o kandydatury z Polski, to ja bym nominowała Janinę Ochojską i jej Polską Akcję Humanitarną.

Dziad: Powiedziałaś, że Nobel dla polityków bywa kontrowersyjny, a mnie od razu przypomniał się ustępujący ze stanowiska prezydent USA Barack Obama. Jak pamiętasz, dostał Pokojową Nagrodę Nobla awansem, bardziej za deklaracje, a gładane to zawsze miał, niż za czyny. I dwie jego kadencje w Białym Domu niewiele wniosły do pokoju na świecie. Tacy laureaci obniżają rangę tej nagrody.

Baba: Za to podnoszą tacy ludzie, jak Malala. Gdybym miała wśród ostatnich laureatów nagrody wymienić kogoś, kto najlepiej wyraża jej idee, to byłaby właśnie ta dziewczyna z Pakistanu.

Dziad: A wracając do Owsiaka, to nie mogę się nadziwić, że co roku z powodu WOŚP wybucha polsko-polska wojenka. Tysiące dzieciaków angażuje się w kwesty, miliony ludzi wrzucają pieniądze do puszek, raz w roku mogłoby być naprawdę sympatycznie i bez polityki. A nie jest.

Baba: No cóż, ponieważ Orkiestra ma grać do końca świata i jeden dzień dłużej, to jest jakaś szansa, że kiedyś wreszcie się w niej zgramy.

Na małym ekranie. Walka o sprawiedliwość na końcu świata

Kimberley Motley to amerykańska prawniczka, która od 2008 r. pracuje w kabilskich sądach. Przyjechała do Afganistanu na roczną praktykę z nadzieją, że zarobi wystarczająco, by spłacić pożyczki, za które opłaciła swoje studia. Z czasem jednak Afganistan stał się dla niej czymś innym. Oprócz obrony obywateli, co stanowi jej główne źródło dochodów, zaczęła podejmować się spraw pro bono z zakresu praw czło-

wieka. Pomogła m.in. sześciolatce, która z powodu długów ojca miała zostać wydana za mąż za dorosłego mężczyznę. Jest jedynym adwokatem z zagranicy, mającym pozwolenie na pracę w afgańskim wymiarze sprawiedliwości. Jest również jedyną tam kobietą z takimi uprawnieniami. Jej zmagania zostaną przedstawione w dokumencie „Prawniczka w Afganistanie”: niedziela, 22.01, na kanale Nat Geo People - godz. 22. (MARA)

Napisz do nas,
prześlij e-mailaAnna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.plRodzina 500 plus. Karnawał
W styczniu wydaję na bale

Tekst Marta Żbikowska

Miałam pisać o tym, ile kosztuje utrzymanie dziecka, a dokładnie trojga dzieci. Miałam bowiem wrażenie, że osoby krytykujące program 500 plus nie wiedzą, o czym mówią, twierdząc, że oto nagle z ich wypchniętych portfeli rząd wyciągnie kasę na wsparcie biedoty i patologii. Wymieniałam wydatki, ale nie wspominałam o jednym. Od każdej kupionej rzeczy dla dzieci, od każdej zabawki, każdej pary butów, zimowej kurtki, dodatkowego litra paliwa, żeby wiozić dzieci do szkół, przedszkoli, żłobków, ja też płacę podatki. Nie ucieknę od VAT-u, który w 2012 roku wzrósł z 8 do 22, a potem 23 procent na artykuły dziecięce, nie unikając, z jakich zapisów unijnych to wynika. I chyba nie muszę nikogo przekonywać, że dzieci rosną i kolejne pary butów co pół roku nie są fanaberią czy podążaniem za modą, ale zwykłą koniecznością. Jeśli ktoś ma syna, to zrozumie również absurd argumentu,

że dzieci mogą „dziedziczyć” po sobie buty i ubrania. Moje nie mogą, chyba że potrzebowałyby kostiumu do filmu o zagładzie świata.

W tym miesiącu nazbierało się trochę składek w placówkach. Czekają nas trzy baliki karnawałowe. Jeden za 5 zł i dwa po 10 zł. Najmłodszy nie ma sprecyzowanych planów i zadowolili się kostiumem-niespodzianką (mam nadzieję namówić go na lwa uszytego przeze mnie jeszcze w czasach urlopu macierzyńskiego), ale starszaki mają konkretne wymagania. Najstarszy wybrał Scoobiego-Doo (w wypożyczalni jest za 40 zł), a Najśrodkowy oznajmił, że albo przebierze się za Boba Fetta (miłość do „Gwiezdnych Wojen” wróciła), albo nie idzie na żaden bal. Będzie więc Boba Fett za kolejne 40 zł.

Ze stałych wydatków za płaciłam za treningi piłkarskie. Za dwóch starszych synów wyszło 200 zł. Najmłodszy na razie trenuje samodzielną nalewanie wody z dzbanka. Wychodzi różnie.

Psychologia. Problemy w pracy
Szef nieustannie mnie obserwuje

Tekst Marcin Florkowski

Jestem uczciwa, dobrze wiążuję się z obowiązkami. Ale mój pracodawca traktuje mnie jak oszusta. Sprawdza w komputerze, co robię, pilnuje, czy nie za długo jem śniadanie, skrupulatnie rejestruje czas mojego przyścia i wyjścia, chociaż pracuję w trybie zadaniowym. Lubię swoją pracę, ale przeszkadza mi ten nieustający nadzór.

Proponuję dwie strategie. Pierwsza: dążenie, aby kontroli ze strony szefa było jak najmniej lub była dla Pani jak najmniej uciążliwa. Czy może Pani powiedzieć szefowi, że jego sprawdzanie jest dla Pani stresujące? Być może da się ustalić alternatywne sposoby sprawdzania Pani? To paradoksalna technika - gdy pozwalamy komuś się kontrolować, ta kontrola staje się niepotrzebna. Być może udałoby się też ustalić, aby akcent położony był na to, czy dobrze i w czasie wykonała Pani swoje zadania, a nie - kiedy. Ponieważ praca staje się bardziej uciążliwa, może warto zaważyć o podwyż-

kę, używając argumentu „Ta kontrola dodaje wiele stresu, więc...”.

Druga strategia nastawiona jest na poradzenie sobie z emocjami. Może Pani np. przeformułować sens tego, co szef robi (np. „On mnie sprawdza, bo to go uspokaja, a nie dlatego, że mnie podejrzewa”). Może Pani też popracować nad tym, jak zareagować, gdyby szef złapał Panią na jakimś niedociągnięciu. Jeśli Pani wie, co i jak powiedzieć, aby obronić siebie jako dobrego pracownika, to Panią powinno uspokoić. Może też Pani dystansować się do tego, co szef robi - w końcu, czy to Panią naprawdę musi denerwować? Ta kontrola to jeden z elementów pracy, za który bierze Pani swoje wynagrodzenie. Jest Pani wolnym człowiekiem, zawsze, gdy sytuacja przekroczy Pani możliwość tolerancji, może się Pani przenieść, zwolnić, walczyć o premię. Pamiętajcie o tym, że kontrola nie będzie trwać wiecznie, do zgrzybiałej starości.

Wychowanie Jak zwracać uwagę dziecku, kiedy źle się zachowuje?

Mów, co czujesz, a nie oceniaj

Tekst Bogna Skarul

Kaśka znowu przyniosła uwagę w dzienniczku - powiedziała mi moja przyjaciółka, matka 15-latk. - A tyle razy jej mówiłam, aby w szkole uważała.

- Tak jej mówiłam? - spytałam, ale raczej interesowało mnie to, jak ona ten komunikat swojej 15-latce przekazała, a nie to, co jej powiedziała.

- Właśnie tak - przyznała się mama Kaśki i dodała, że ta uwaga dotyczyła braku papieru kolorowego na zajęciach plastyczne. - Ale jej się to nie pierwszy raz zdarzyło. Takich uwag przyniosła mi już chyba z pięć.



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

- To masz córkę zapomnialską - stwierdziłam. Chciałam ją lekko rozbawić i spowodować, aby problemu z brakiem papieru na lekcji plastyki nie uważała za problem ludzkości, tylko raczej jako chwilę nieuwagi i roztrzęsania Kaśki. - W końcu wszystkim nam się zdarza różne rzeczy zapominać - dodałam, aby ją sprowadzić z tym jej problemem na ziemię.

- No tak, ale ona nigdy o tym nie pamięta. Nie

wiem, o czym ona myśli na lekcji - stwierdziła mama nastolatki.

- Czyli, jak cię znam, nakręczałaś na swoją córkę - to było trochę stwierdzenie, bo koleżankę znam dobrze i wiem, jak reaguje na małe problemy. Ale w tym stwierdzeniu było też pytanie, czyba nawet retoryczne, bo bardzo mi zależało, aby się ta moja koleżanka uspokoiła. - Policz do dziesięciu - poprosiłam.

- Raz, dwa, trzy ... - wyliczała mama Kaśki, a ja czułam, jak spływa z niej powietrze. Gdy dotarła do dziesięciu, postanowiłam, że ją czegoś nauczę.

- Wróćmy do tego, jak ją zrugowałaś - zapytałam.

- Powiedziałam jej, że o niczym nie myśli, że ma wszyst-

ko gdzieś - przyznała się wreszcie moja koleżanka.

- No to źle jej powiedziałaś - stwierdziłam.

- A co, może miałam ją za to pochwalić? - w tym momencie poczułam, że na nowo mama Kaśki robi się jak balon od tego zapowietrzenia.

- Nie chodzi mi, co jej powiedziałaś, tylko jak - stwierdziłam i wytłumaczyłam, że swojemu dziecku nie robi się w ten sposób uwag. - Jak chcesz na coś zwrócić uwagę córce, to używaj komunikatów typu „ja” - tłumaczyłam. - Nie mów jej, że się do niczego nie nadaje, ale że „jest ci przykro za uwagę w dzienniczku. Tym bardziej, że dzień wcześniej prosiłaś ją, aby się dokładnie spakowała”. Mów jej o tym, co czujesz, a nie oceniaj.



11. Festiwal Legend Rocka 13 lipca 2017

Dolina Charlotty

JON ANDERSON
TREVOR RABIN
RICK WAKEMAN



Nikt już nie liczył, że do tego kiedykolwiek dojdzie. 4 października 2016 w Orlando USA na jednej scenie pojawili znowu razem najważniejsi muzycy legendarnej grupy YES - wokalista Jon Anderson i klawiszowiec Rick Wakeman. Zagrali razem po 25 latach przerwy, czyli od czasu pamiętnej trasy The Union Tour. Jon Anderson założył YES wraz z niezwykłym już basistą Chrisem Squirem pod koniec lat 60-tych. Rick Wakeman pojawił się już na pierwszym, legendarnym albumie Fragile. 4 października 2016 do tych dwóch legend rocka progresywnego dołączył urodzony w RPA gitarzysta Trevor Rabin, który grał w YES w latach 1983-88 i jest autorem jej największego przeboju - Owner Of The Lonely Heart z najbardziej komercyjnego albumu 90125. Trevor Rabin grał z Yes na płytach Big Generator, Union i Talk by pod koniec lat 90-tych stać się jednym z najpopularniejszych kompozytorów muzyki filmowej w Hollywood. Jego muzykę można usłyszeć w Con Air, Armagedon, Gone in 60 Seconds, Bad Boys 2 i ponad 30 innych.

Anielski, wysoki głos Andersona, kaskady klawiszowych ornamentów Wakemana i wysublimowane brzmienie gitary Rabina to dokładnie to na co czekali spragnieni fani prawdziwej muzyki grupy YES. Chcąc w pełni zaspokoić apetyty swoich fanów Anderson, Rabin i Wakeman postanowili tak skonstruować repertuar koncertów by znalazły się w nich klasyki z lat 70-tych, m.in. And You And I, Heart Of The Sunrise, Perpetual Change, niezapomniany Roundabout oraz Hold On i Changes z LP 90125 czy Rhythm Of Love z albumu Big Generator. Stary YES nigdy nie grał tak zróżnicowanego repertuaru. Opierał się głównie na kompozycjach z lat 70-tych. Nic więc dziwnego, że reakcja amerykańskich krytyków była pełna zachwytów. Największe laury zbierał wokalista John Anderson, którego głos nic nie stracił ze swojej magii i bez problemu śpiewał bardzo czysto te jakże trudne do zinterpretowania utwory. Wielkie pochwały dostaje też basista Lee Pomeroy, który mając arcytrudne zadanie zastąpienia mistrza Squire wywiązuje się z tego znakomicie.

Wszyscy trzej muzycy w wywiadach podkreślają, że ta 36 koncertowa trasa przyniosła im wyjątkową radość z bycia razem na scenie i dlatego zdecydowali się przedłużyć trasę o jeszcze więcej koncertów w 2017 r. W marcu planowane są występy w Anglii, a w kwietniu grupa udaje się do Japonii. Wielka Trójca YES czyli Anderson, Rabin i Wakeman wracają do Europy i 13 lipca będzie niepowtarzalna okazja zobaczyć klasyków rocka progresywnego na jedynym koncercie w Polsce w Dolinie Charlotty. Tak wspaniały powrót Andersona, Rabina i Wakemana zmusił muzyków mających prawo do nazwy YES do zaprzestania koncertowania. Ta konkurencja okazała się dla nich zbyt silna.

Kontakt: koncerty@charlotta.pl / 59 847 43 72

Bilety na www.ticketpro.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

DWA mieszkania 64m² oraz 84m² (2poziom.). Zegrze Pomor. 694-854-990

MIESZKANIE 3-pokojowe 56,04 m², IV piętro, blisko centrum, 781-755-733 gk

Sprzedam mieszkanie w Centrum Koszalina, tel. 94/341-56-05, 608-686-482, 606-132-110.

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2POK. Koszalin. Tel. 512-426-070

DUŻY pokój, Tel. 660-063-729

KAWALERKA Centrum, 502-490-970 gk

POKÓJ 1,2 os, Internet. 501-664-343 GK

POKÓJ Słupsk, 600577222.

POKÓJ w domku. Tel. 515-556-834 GK.

POKÓJ, osiedle Rokosowo, 503-379-947.

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

MAŁE własnościowe na większe (dopłata). Słupsk, 501634706.

DOMY - SPRZEDAM

SPRZEDAM dom na wsi. 85000zł do negocjacji, tel. 724857808

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

Sprzedam lokal handlowy 1200m², Centrum Koszalina, 94/341-56-05, 606-132-110, 608-686-482

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

LOKAL do wynajęcia (sprzedaj) Centrum, 70 m², 502-431-967 Koszalin

LUB sprzedam Bonin 15. 504-623-899

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

KUPIĘ niedrogą działkę (pod budowę domu) Koszalin lub okolice, 795-712-816, e-mail: a.prokofiew@wp.pl

HANDLOWE

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO 50 zł/mp, brykiet drzewny 13 zł/25kg. Słupsk, 601674305.

DREWNO 781105313

DREWNO opałowe, szlaka, 502965634

DREWNO Słupsk 604-515-546

INNE

WALONKI męskie, nowe. 784-459-083

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

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

FORD Orion, 94 r., składak 532-616-114

VW Golf V, 04 r., 105KM, TDI. 728523198

VW Sharan, 05r. 130KM, TDI. 728523198

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO - Skup Tel. 518-731-807

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

AUTOSKUP dobre ceny. 728773160.

AUTOSKUP, skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

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

ODKUP aut od 2005 r.!!!

507-660-027.

REKLAMA

167019956

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

codziennie atrakcyjne oferty

www.abakus-nieruchomosci.pl

oszczędź swój czas i pieniądze

WEJDŹ, SPRAWDŹ

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

na kancelarie/biuro,
ok. 36m², Centrum-blisko
Ratusza, 123.000,-

OKAZJA, klucze w biurze,
duże 3-pok.,
rej. Nowowiejskiego, 189.900,-

TANIO, 3-pok., ciepłociąg,
rej. Struga, 172.000,-



pilna sprzedaż, l p. 2-pok.,
balkon, ok. 37m²,
rej. Ratajczaka, 119.900,-

komfortowe po remoncie,
3-pok., loggia,
rej. Śniadeckich, 259.000,-

po remoncie, II p., 2-pok.,
duża loggia,
rej. Śniadeckich, 215.000,-

dom z działką i garażem,
po remoncie, os. Bukowe,
447.000,- do negocjacji

SKUP aut.535-065-573.

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

ZABYTKOWE KUPIĘ

KUPIĘ stary samochód lub motocykl,
min. 40-letni. Może być niekompletny
lub uszkodzony, 609-499-555.

USŁUGI

AUTO Konserwacja 883-080-883.

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

EXPRES-KREDYT, 501354825, 598402272

KREDYT 50 000 zł rata 549 zł

730-900-907, 730-809-809

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

KREDYTY Trudne Przypadki 502 301262

POZABANKOWE Słupsk 790766206

REKLAMA

007078586

OGŁOSZENIE O LICYTACJI OGRANICZONEGO PRAWA RZECZOWEGO

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Koszalinie Grzegorz Mrowiński (tel. 94 342 09 73) ogłasza, że: dnia 7.02.2017 r. o godz. 9.00 w budynku Sądu Rejonowego w Koszalinie, mającego siedzibę przy ul. Andersa 17, w sali nr 5A, w toku postępowania prowadzonego w celu zniszczenia współwłasności nieruchomości w drodze sprzedaży publicznej odbędzie się pierwsza licytacja ograniczonego prawa rzeczowego stanowiącego:

NIEZAMIESZKANE SPÓŁDZIELCZE WŁASNOŚCIOWE PRAWO DO LOKALU MIESZKALNEGO NR 26, o powierzchni 44,60 mkw., składającego się z: dwóch pokoi kuchni, łazienki z WC, przedpokoju z wydzieloną komórką oraz przynależnym pomieszczeniem piwnicznym; położonego: 75-950 KOSZALIN, WŁADYSŁAWA IV 62A,

dla której księga wieczysta nie jest prowadzona. Suma oszacowania wynosi 136.970,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 102.727,50 zł.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj.: 13.697,00 zł w gotówce lub na urzędowe konto komornika: BZ WBK SA III O/Koszalin 75 1500 1096 1210 9008 5783 0000 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

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

www.komornik-koszalin.pl

NAUKA

KOREPETYCJE

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

PRACA

ZATRUDNIĘ

CHĘTNYCH do pracy za granicę, budowlanka, od zaraz. 504-603-410

DEKARZA zatrudnię. 782-461-604.

DO prac ogólnoprojektowych zatrudnię. Koszalin, praca jednozmianowa. 94 340 39 37

ELWI Hurtownia Płyt i Błatów Koszalin zatrudni magazyniera z uprawnieniami na wózek widłowy. Kontakt: biuro@elwi.pl Tel. 728-587-906.

FIRMA BUD-PROJEKT poszukuje partnerów do prac fundamentowych i żelbetowych tel. 668-198-968.

FIRMA Juwentus poszukuje osób do ochrony Centrum Handlowego w Szczecinie (dwie lokalizacje do wyboru) Praca w godz. otwarcia centrum. Stawka 11,50 zł netto/h. Tel., 667-998-374

FIRMA zatrudni spawaczy w osłonie Argonu. Dobre warunki pracy i płacy. Tel. 609-604-866 lub 601-771-170

FZP "KOLOR-PLUSZ" zatrudni osobę na stanowisko zaopatrzenia - logistyka - sprzedaż, z dobrą znajomością programu Subiekt. CV: biuro@kolor-plusz.pl

HAKO Technology zatrudni operatorów pras krawędziowych. Wymagana znajomość rysunku technicznego i doświadczenie. Kontakt 609 332 477, info@hakotech.pl

HAKO Technology zatrudni pracowników malarni z doświadczeniem w malowaniu proszkowym i na morko. Oferujemy wstępne szkolenie w zakładzie w Niemczach. Kontakt 609 332 477, info@hakotech.pl

HOTEL Monika Koszalin zatrudni recepcjonistkę, j. ang. lub j. niem. tel. 504-038-644, lub hotel@hot.pl.

REKLAMA

007074099

KSM „Nasz Dom” w Koszalinie ogłasza przetarg na ustanowienie pierwszeństwa uzyskania prawa własności do: **MIESZKANIA** przy ul. Zgoda 3/15 w Koszalinie o pow. użytk. 43,50 mkw. Cena wywoławcza wynosi 108.800 zł, a wadium w kwocie 11.000 zł należy wpłacić na konto Spółdzielni przed przystąpieniem do przetargu. Lokal można obejrzeć w dniu 06.02.2017 r., w godz. od 14:00 do 15:00. Z zasadami przetargu można zapoznać się w Spółdzielni (pok. 1). Przetarg odbędzie się 06.02.2017 r. o godz. 10:00 w sali nr IV piętrze ul. Szymanowskiego 14, Koszalin.

KIEROWCĘ C+E na trasę międzynarodowe. Tel. 507-185-016

LAKIERNIKA. Słupsk, 501382922.

MAGAZYNIER 605-859-096.

MURARZY, wykończenia, 510-125-131

OPERATOR CNC-tokarka 605-178-304.

OPIEKA Niemcy 1000 do 1520 euro netto/mies., od zaraz. Wymagane podstawy j.niem. Germania (Koszalin, Kołobrzeg). 509-780-868, 94-342-40-56

OPIEKUNKI do Niemiec nowe oferty, 737 499 812 lub www.ambercare24.pl

PORTIER-PARKING, ul. Śniadeckich Koszalin, tel. 605-607-472.

PRACOWNIK produkcji 605-322-360.

PRALNIA Mielno zatrudni Pani i Panów do pracy w pralni, tel: 94/318-94-41 (pon.-pt. 7-15); info@pralniamielno.pl

TERMEX Koszalin zatrudni magazyniera. Uprawnienia na wózki. CV na e-mail: msocha@termex-styropian.com.pl

TERMEX Koszalin zatrudni przedstawiciela handlowego ze znajomością branży budowlanej. CV na e-mail: msocha@termex-styropian.com.pl

ZATRUDNIĘ blacharza samochodowego lub osobę potrafiącą naprawiać uszkodzone części samochodowe maski, blotniki. Koszalin tel. 608-529-304.

ZATRUDNIĘ lakiernika meblowego

ZATRUDNIĘ lakiernika meblowego Tel. 501-545-803

ZATRUDNIĘ przy pracach budowlanych, 94/3189-409

ZWROT podatku z Niemiec i Kindergeld. Tel.668-167-770 lub 94-311-70-00

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

515-417-467 Ginekolog -farmakologia

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

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM-ESPERAL 602-773-762

ALKOHOLOWE oduczenia 509-306-317.

REKLAMA

007069723

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Mirosław Nizioł (tel. 94 312 40 50) ogłasza, że: dnia 23.02.2017 r. o godz. 11.00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie, mającego siedzibę przy Lipowa 1A, odbędzie się pierwsza licytacja udziału 1/3 nieruchomości należącej do Dariusza Masiek, stanowiącej: działkę 574/4 o obszarze całej nieruchomości 0,9719 HA, sposób korzystania: inne tereny zabudowane, położonej: 78-220 Tychowo, Szczecinek, dla której Sąd Rejonowy w Białogardzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KW 1018/00035397/8. Suma oszacowania wynosi 25 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 18 750,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 2 500,00 zł w gotówce najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Zgodnie z przepisem art. 976 § 1 k.p.c. 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.

REKLAMA

007070955

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Józef Burzyński (tel. 94 35 28 128, fax 94 73 12 893) ogłasza, że dnia 7.02.2017 r. o godz. 11:30

w budynku Sądu Rejonowego w Kołobrzegu mającego siedzibę przy ul. Katedralna 13 w sali nr 4, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości stanowiącej:

LOKAL NIEMIESZKALNY NR 719 składający się z pokoju z aneksem kuchennym, przedpokoju i łazienki, położony na 8 kondygnacji, o powierzchni 31,70 m kw., lokal znajduje się w budynku dwunastokondygnacyjnym, podpiwniczonym, konstrukcji żelbetowej, dach płaski kryty papą asfaltową, obiekt w zabudowie pojedynczej; położonej: KOŁOBRZEG, UL. PORTOWA 18/719,

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu prowadzi księgę wieczystą nr KOIL/00030515/7.

Suma oszacowania wynosi 271.800,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 203.850,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 27.180,00 zł w gotówce. Rękojmię można uiścić także na konto komornika: Bank PEKAO S.A. Oddział w Kołobrzegu 51 1240 6508 1111 0000 5408 0085, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

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

www.komornik-kołobrzeg.pl

USŁUGI

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma.

NAPRAWA rtv i anten. 604-885-366 GK

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

BUDOWLANE usługi, remonty, prace wykończeniowe, tel.: 697146434

CYKLINOWANIE bezpył. 504-308-000

CYKLINOWANIE, układanie, bejcowanie, lakierowanie, szczerkotowanie, parkiet. www.parkietykoszalin.com 696-727-338

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84.

ŁAZIENKI glazura. Słupsk, 888097990

NAJTAŃSZE remonty, tel. 691-038-186.

REMONTOWO - budowlane, 577-073-482

REMONTY od A do Z tel. 660-683-933 gk

STAN surowy-remonty. 600-271-728

STANY surowe 94/341 21 84.

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI budowlane tel



Mam trochę ról na koncie, a po raz pierwszy brałam udział w takiej produkcji. Wszystkimi sposobami próbowałam dowiedzieć się jak najwięcej o postaci. W przypadku grania jednej postaci od 18. do 55. roku życia w każdym okresie można odnaleźć coś dla siebie.

Magdalena Boczarowska. Aktorka opowiadała o przygotowaniach do filmu „Sztuka kochania. Historia Michaliny Wisłockiej”, w którym zagrała główną rolę.

komentuje **Andrzej Czyżyło**



Horoskop na tydzień

WODNIK (20.01 - 18.02)

Na początku przyszłego tygodnia ktoś roztoczy przed tobą wizję łatwych pieniędzy. Włącz swój pragmatyzm, bo za tą świetlaną wizją mogą stać niebezpieczne pułapki.

RYBY (19.02 - 20.03)

Sprzyjający układ gwiazd będzie przez cały weekend pomagał w ładowaniu akumulatorów na kolejny tydzień. Energia ci się przyda, bo czekają cię dodatkowe zadania.

BARAN (21.03 - 19.04)

Przez najbliższe dni potrzebna ci będzie umiejętność poszukiwania kompromisowych rozwiązań i łagodzenia sporów, w których główne role odrywać będą twoi znajomi.

BYK (20.04 - 20.05)

Drugoplanowe role ci nie grożą. Stań się w centrum uwagi, dostrzeżone zostaną twoje talenty, ktoś będzie pod wrażeniem umiejętności wyrażania przez ciebie uczuć i emocji.

BLIŹNIĘTA (21.05 - 21.06)

Przed tobą tydzień w kratkę: białe, czarne, białe, czarne. Huśtawka nastrojów, emocji i pomyślności nie przyniesie ci niczego dobrego. Twój kiepski nastrój zauważą bliscy.

RAK (22.06 - 22.07)

Składanie obietnic nic nie kosztuje, ale gdy przychodzi czas wywiązywania się z danego słowa, koszty mogą być spore. Przekonasz się o tym dobitnie w przyszłym tygodniu.

LEW (23.07 - 22.08)

Najbliższe dni to dobry czas na zmiany. Jeśli masz uwagi do swojej pracy, warunków, w jakich mieszkasz, nie podoba ci się zbyt krąg koleżeński – postaraj się coś z tym zrobić.

PANNA (23.08 - 22.09)

Mała stabilizacja będzie ci towarzyszyć przez cały tydzień. Nie obawiaj się kłótni, nagłych zwrotów akcji, zaskakujących propozycji czy pretensji. To pozwoli ukoić nerwy.

WAGA (23.09 - 22.10)

Na początku przyszłego tygodnia niespodziewanie wrócisz myślami do wydarzeń z przeszłości – choć wydawało się, że etap życia związany z nimi został już zamknięty.

SKORPION (23.10 - 21.11)

Przez najbliższe dni postaraj się bardziej dbać o potrzeby swoje i swoich bliskich. Każda godzina więcej spędzona w domu przyniesie ci na pewno sporo satysfakcji.

STRZELEC (22.11 - 21.12)

Twoja skłonność do moralizowania może przysporzyć ci trochę problemów. Plecami mogą się do ciebie odwrócić nawet osoby, które był uodpornione na twoje przywary.

KOZIOROŻEC (22.12 - 19.01)

Przez cały tydzień nie odpuszczaj nawet w najtrudniejszych sytuacjach, ponieważ żadne przeszkody nie będą w stanie cię zatrzymać.

Humor

Brzydki 60-latek ożenił się ze śliczną 20-latką. Koledzy pytają:
– Jakim cudem wyrwałeś taką laskę?
Na to 60-latek wyciąga z portfela Visę, MasterCard, American Express...
– Wygrałem w karty.

Żona odwiedza męża w więzieniu. Mąż niezadowolony pyta:
– Czemu ty tak długo do mnie nie przychodziłaś?
– Chodziłam do naczelnika więzienia, żeby ci załatwił zwolnienie wa-

runkowe, choćby jeden roczek, przecież dostałeś 25 lat.

– No i co?
– A on za każdym razem składał mi niedwuznaczne propozycje.
– I co ty zrobiłaś?
– Co, co... Zbieraj się, idziemy do domu.

Na oddziale chirurgicznym leżą dwaj panowie, mocno poturbowani.
– Co się panu stało? – pyta jeden.
– Wie pan... kupiłem żonie samochód. A panu co się stało?

– U mnie było na odwrót. Ja odmówiłem żonie kupna samochodu.

Mąż wraca do domu zmęczony jak wół i od razu siada do stołu i czeka na obiad. Żona przynosi mu talerz zupy pomidorowej, której mąż wręcz nie znoś. Zdenerwowany otwiera okno i wyrzuca talerz na podwórko. Żona patrzy, obraca się i idzie do kuchni. Po chwili przynosi mężowi drugie danie: kluseczki polane sosem, gołonkę i sałatkę z kapusty.
Mężowi aż na ten widok ślinka

cieknie. Już bierze sztucę, gdy żona łapie talerz i wyrzuca go za okno.

– O w mordę, co ty robisz, do jasnej cholery?
Na co żona spokojnie odpowiada:
– No, myślałam, że drugie danie też zjesz w ogrodzie.

Dwaj studenci przed egzaminem:
– Co czytasz?
– Mechanikę kwantową.
– A dlaczego do góry nogami?
– A co za różnica?

– Siema, stary. Co tam słychać? Z zakupów wracasz?

– Tak, moja żona jest w ciąży. Je za trzech.
– Spodziewacie się bliźniaków?
– Nie, zawsze jadła za dwóch.

Rozmawiają dwaj przyjaciele:
– O mało co, a byśmy się wczoraj z żoną rozstali.
– Jak to – „o mało co”?
– Pokłóciliśmy się, ona powiedziała, że odchodzi. Ale zanim odeszła, to tak długo nakładała makijaż, że zapomniała po co...



Maciej Kot: Uwielbiam zakopiańskie konkursy

Skoki narciarskie

Każdego można przeskoczyć. Kamila Stocha również – mówi Maciej Kot przed zawodami Pucharu Świata w Zakopanem.

Przemysław Franczak
przemyslaw.franczak@polskapress.pl

Magia Zakopanego. Dla zawodnika inspirująca czy przytłaczająca? Atmosfera na pewno jest niepowtarzalna. Muzyka, kibice, oprawa, oświetlenie – to wszystko można wykorzystać do takiego pozytywnego nakręcenia się, zbudowania fajnej motywacji. Trzeba jednak uważać, żeby nie przedobrzyć. Wylądować się z tego zjeżdżaka jest trudno?

Wszystko jest do zrobienia, aczkolwiek tu jest więcej rzeczy, które nas, polskich zawodników, wybijają z koncentracji. Na zagranicznych zawodach po prostu łatwiej się skupić na sobie, na swoich zadaniach, a w Zakopanem bodźców zewnętrznych jest więcej.

Na przykład rodzina, która chce życzyć powodzenia. (Śmiech) Moja rodzina wie, że do mnie lepiej nie podchodzić przed zawodami. Mam to szczęście, że to byli sportowcy, więc rozumieją, że nie mogą mi przeszkadzać. Nawet z daleka się nie pokazują, żeby mnie nie



Maciej Kot we wczorajszych kwalifikacjach skoczył 120 metrów, a w treningach 123 i 125 metrów

zdekoncentrować. Doceniam fakt, że są na skoczni i kibicują, ale spotykamy się dopiero po konkursach. Dużo zamieszania i rozpraszania jest jednak z innej strony: mediów, kibiców,

którzy zatrzymują nas między skokami. Nie jest to dobre, bo mamy kwadrans na to, żeby przyjść do szatni, przebrać się, przeanalizować skok, zrobić rozgrzewkę i znowu wskoczyć

w kombiniezon. A tu autograf, a tu zdjęcie, a tu wywiad. Nie będę jednak narzekał, bo uwielbiam zakopiańskie konkursy.

Kamil Stoch jest do pokonania?

Każdy jest do przeskoczenia. Wiadomo, że jest teraz w super formie, ale ludzie to nie maszyny. Mnie jednak najbardziej cieszy to, że wszyscy w grupie nawzajem sobie pomagamy wznieść się na wyższy poziom, jest taka pozytywna rywalizacja. To jest inspirujące. Może ostatni konkurs w Wiśle był dla niektórych trochę pechowy, ale w Zakopanem wszystko wróci do normy.

Coś się zmieniło – to już nie te czasy, jak 15 lat temu, gdy w Zakopanem na barkach jednego zawodnika wisiło pół Polski.

Nam jest, jak podejrzewam, dużo łatwiej niż wtedy Adamowi Małyszowi. On był w zasadzie sam i to na nim spoczywała cała presja. Teraz to bardziej się rozkłada. Jak jednemu nie pójdzie, to inny wskoczy na jego miejsce. Nikt nie wisi nikomu nad głową i nie dopytuje, kiedy wróci, bo nie ma następcy. Poza tym to ułatwia trening, bo możemy podnosić swój poziom poprzez taką zdrową konkurencję, porównywanie pomiaru prędkości najazdowej i odległości. Doszliśmy, jako reprezentacja, do naprawdę dobrego miejsca. I cały czas chcemy iść dalej. ●●●

Puchar Prezydenta jest celem Polaków

Piłka ręczna

Tunezja będzie pierwszym rywalem polskiej reprezentacji w rywalizacji o miejsca 17-20 podczas mistrzostw świata rozgrywanych we Francji.

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@pomorska.pl

Polscy szczypiornisi skończyli rywalizację w fazie grupowej mistrzostw świata dopiero na 5. pozycji. To spowodowało, że nie awansowali do fazy pucharowej i nie obronili brązowego medalu sprzed 2 lat. Pozostała im walka o Puchar Prezydenta czyli tak gra pocieszenia. Wywalczenie trofeum fundowanego przez szefa światowej federacji jest minimum przyzwoitości, jakie mogą osiągnąć Polacy we Francji. Aby tak się stało muszą wygrać dwa mecze.

Pierwszym rywalem zespołu prowadzonego przez trenera Talanta Dujsebajewa będzie Tunezja, która zajęła 5. miejsce w grupie B. Tunezyjczycy nieznacznie przegrali z Macedonią 30:34 i Hiszpanią 21:26, zremisowali z Islandią 22:22 i Słowenią 28:28 oraz pokonali Angolę 43:34. Te wyniki pokazują jak ciężkie zadanie czeka Polaków w sobotnie popołudnie. Silnymi postaciami tunezyjskiego zespołu są bramkarz Makrem Missaoui (37 proc. skuteczności obron), rozgrywający Amine Bannour (34 gole) i Mosbah Sanai (20 goli) oraz skrzydłowy Oussama Boughanmi (24 gole).



Rafał Przybylski na razie rzucił tylko 6 goli w mundialu

W piątek cała polska ekipa przeniosła się Nantes do Brestu gdzie będą rozgrywane mecze o miejsca 17-20. Minimalnie przegrany mecz z Francją mocno podbudował młodych i nieod doświadczonych polskich graczy, którzy chcą na koniec imprezy odnieść dwa zwycięstwa. Mecz z Tunezją w sobotę o godz. 16 w TVP 2 i TVP Sport. ●

Wyniki, kolejność, plan gier

Grupa A: Japonia - Norwegia 23:38
Kolejność: 1. Francja (10), 2. Norwegia (8), 3. Rosja (6), 4. Brazylia (4), 5. Polska (2), 6. Japonia (0).
Grupa B: Hiszpania - Słowenia 36:26
Kolejność: 1. Hiszpania (10), 2. Słowenia (7), 3. Macedonia (5), 4. Islandia (4), 5. Tunezja (4), 6. Angola (0).
Grupa C: Chile - Arabia Saudyjska 25:26
Grupa D: Bahrajn - Argentyna 17:26, Szwecja - Egipt, Katar - Dania zakończył się po zamknięciu wydania.
Kolejność: 1. Dania (8), 2. Szwecja (6), 3. Egipt (6), 4. Katar (4), 5. Argentyna (2), 6. Bahrajn (0).
1/8 finału - sobota: Norwegia - Macedonia (16), Francja - Islandia (18, TVP Sport), Rosja - Słowenia (20:45), Brazylia - Hiszpania (20:45, TVP Sport).

W skrócie

SKOKI NARCIARSKIE Zakopane. Wystąpi szóstka Polaków

Niemiec Stefan Leyhe wygrał kwalifikacje do niedzielnego (16.00) konkursu Pucharu Świata w Zakopanem. Ósme miejsce zajął Dawid Kubacki. Jedenasty był Jan Ziobro, a Stefan Hula zajął 15. miejsce. Nie musieli kwalifikować się: Piotr Żyła, Maciej Kot oraz Kamil Stoch. Dzisiaj konkurs drużynowy (także godz. 16). (STEN)

Przebogaty Manchester City ma problem

Piłka nożna

Wydarzeniem weekendu na boiskach w Europie będzie mecz na Etihad Stadium, w którym zagrają dwie czołowe drużyny z ligi angielskiej.

Dariusz Knopik
dariusz.knopik@pomorska.pl

Manchester City pod wodzą Pepa Guardioli miał dominować w lidze angielskiej. Miał to zapewnić geniusz szkoleniowca z Katalonii i wielka kasa właścicieli szejków ze Zjedno-

zonych Emiratów Arabskich. Jednak na razie ten plan idzie jak po grudzie. „The Citizens” grają w kratkę i w Premier League zajmują dopiero 5. miejsce i tracą do prowadzącej Chelsea aż 10 punktów.

Tottenham jest wiceliderem rozgrywek. Zespół z Londynu notuje serię 6 zwycięstw z rzędu, w których strzelił rywalom aż 19 goli, a stracił tylko 3. Piłkarze Tottenhamu są przekonani o swojej wartości i możliwościach, które w nich drzemą. Potwierdzają to słowa Mauricio Pochettino, menedżera zespołu, który przed me-

czem z Man. City powiedział: - W tym spotkaniu chcemy udowodnić, że należymy do grona kandydatów do wygrania Premier League. I nie chodzi o to, żeby udowodnić coś naszemu rywalowi, albo zamknąć usta krytykom. Przede wszystkim chcemy coś udowodnić samym sobie, że jesteśmy w stanie radzić sobie z presją i potrafimy rywalizować z najlepszymi w lidze.

Do zobaczenia w TV - sobota: Espanyol - Granada (12.55, Eleven), Liverpool - Swansea (13.25, Canal+ Sport), Werder - Borussia (15.15, Eurosport 2), Real Madryt - Malaga (16.10, Eleven), Nantes - PSG (16.55, Eleven Sports), Chievo - Fiorentina (18.08, Eleven),

Manchester City - Tottenham (18.25, Canal+ Sport), RB Lipsk - Eintracht (18.30, Eurosport 2), Guingamp - Rennes (19.55, Eleven Extra), Villarreal - Valencia (20.40, Eleven), Milan - Napoli (20.40, Eleven Sports), **niedziela:** Osasuna - Sevilla (11.55, Eleven), Juventus - Lazio (12.25, Eleven Sports), Southampton - Leicester (12.55, Canal+ Sport), Mornaco - Lorient (14.55, Eleven Sports), Palermo - Inter (14.55, Eleven Sports), Arsenal - Burnley (15.10, Canal+ Sport), Bayer - Hertha (15.15, Eurosport 2), Bilbao - Atletico (16.10, Eleven), Saint-Etienne - Angers (16.55, Eleven Sports), Chelsea - Hull (17.25, Canal+ Sport), Mainz - Koeln (17.30, Eurosport 2), Atalanta - Sampdoria (17.55, Eleven Sports), Sociedad - Celta Vigo (18.25, Eleven), Elbar - Barcelona (20.40, Eleven), Roma - Cagliari (20.40, Eleven Sports), Olympique Lyon - Olympique Marsylia (20.55, Eleven Extra). ●●●

Lotto

Multi Multi - 20.01 godz. 14
4,6,13,16,17,27,30,36,37,44,52,55,56, 58,60,68,69,70,74,78
plus 78
Kaskada
1,3,6,8,10,11,12,14,16,19,21,24
Multi Multi - 19.01 godz. 21.40
3,6,7,9,10,12,25,31,35,37,42,47,49,53, 61,64,65,70,78,80
plus 65
Lotto
11, 12, 28, 33, 37, 48
Lotto Plus 1, 27, 31, 38, 41, 49
Mini Lotto 2, 16, 24, 32, 42
Kaskada
1,5,6,9,10,12,16,17,18,19,20,21
(STEN)

GŁOS
Dziennik Pomorza

www.gk24.pl • www.gk24.pl • www.gs24.pl
Prezes oddziału
Piotr Grabowski
Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz
Zastępcy
Ylona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 500 324 240
Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98
Dyrektor działu marketingu
Robert Gronowski, tel. 94 347 35 12
Prenumerata, tel. 94 347 537
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,
tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pucki - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 74-200 Puck,
tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorski - www.gk24.pl
ul. Hegłyńska 19, 76-200 Słupsk,

tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl
ODDZIAŁY
Kołobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,
78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80,
fax 94 352 7149
Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01
Szczecinek ul. Plac Wolności 6,
78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18,
fax 94 374 23 89
Draśko Pomorskie Plac Konstytucji 6,
78-500 Draśko Pomorskie,
tel./fax 94 713 76 14
Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28
Stargard
ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 528 47 28, fax 91 528 17 92,
reklama tel. 91 578 47 28

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01
Szczecinek ul. Plac Wolności 6,
78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18,
fax 94 374 23 89
Draśko Pomorskie Plac Konstytucji 6,
78-500 Draśko Pomorskie,
tel./fax 94 713 76 14
Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28
Stargard
ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 528 47 28, fax 91 528 17 92,
reklama tel. 91 578 47 28

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

PBC
Polska Biuro Ciepłota
Jednostka
Ciepłota

PROJEKT „POLSKA”
Redaktor naczelny Paweł Fajfara
Wydania regionalne
Adam Buła, tel. 22 201 43 59
Dział projektów specjalnych
Izabela Wigan, tel. 22 201 22 65
Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20
Grafika Piotr Butlewski
Projekt graficzny Tomasz Bocheński
POLSKA PRESS GRUPA
WYDAWCA Polska Press sp. z o.o.
ul. Dąbrowskiego 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 41 00, faks 22 201 44 10

Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz
Prezes Oddziału Warszawa Aureliusz Mikos
Prezes Biura Reklam Wiktor Płaczek 22 201 41 21
Dział wydawniczy Izabela Marciniak 22 201 41 21
Redaktor naczelny Joanna Pazio 22 201 44 38
Kolportaż Elżbieta Gers 22 201 44 22
Produkcja Dorota Czerwik,
Olga Czyżewska-Tochowicz, 22 201 41 00
Dyrektor biura reklamy internetowej Paweł Kossek 22 201 44 36
Rozpowszechnianie za pośrednictwem publicznych stacji bez zgody wydawcy jest zabronione.

Sport



Dziś polecamy

POLSAT SPORT

godz. 22.30 boks, Gala Polsat Boxing
Night w Krakowie - waga junior ciężka:
Mateusz Masternak - Eric Fields

CANAL+ SPORT

godz. 18.25, piłka nożna
Liga angielska: Manchester City FC -
Tottenham Hotspur FC | Stoke City FC
- Manchester United FC

TVP SPORT

godz. 12.45 hokej Polska Hokej Liga:
TatrySKI Podhale Nowy Targ - GKS
Tychy | godz. 22.30 reportaż Mój naj-
cenniejszy medal: M. KusznierevSłupskie judo stawia
na dzieci i młodzież

Rozmowa

Lidiusz Kazior był judoką i zdobyte doświadczenie wykorzystuje w pracy szkoleniowej w Słupsku. Jego podopieczni mają sporo sukcesów.

Którzy słupscy zawodnicy z Towarzystwa Sportowego Judo poczynili największe postępy w ubiegłym roku?

Bartosz Szaniawski jest zawodnikiem numer w rankingu Polskiego Związku Judo, a o jedną pozycję niżej plasuje się Jakub Nawrot. Bardzo dobrze rozwijają się: Martyna Szaniawska, Katarzyna Mikołajczyk, Katarzyna Gołojuch i Dymitrij Janczylik.

Ile młodych osób objętych jest szkoleniem w Słupsku?

Regularnie ćwiczy ponad 100 zawodników. W związku z dużym zainteresowaniem organizujemy nową grupę początkującą, którą poprowadzi nowy instruktor Piotr Kazior. **Jak ocenia pan słupskie judo, które ma bogate tradycje w grodzie nad Słupią?**

Obecnie koncentrujemy się na szkoleniu dzieci i młodzieży. Mamy zdolnych juniorów Tomasza Błońskiego i Jakuba Siedlikowskiego. Oni w tym roku zdają maturę i planują wyjazd na studia do większych ośrodków, gdzie będą mogli dalej trenować judo.



Lidiusz Kazior (z lewej) jest zadowolony z Jakuba Nawrota

Czy doczekamy się następczyni najbardziej utytułowanej judoczki ze słupskiego Gryfa Bogusławy Olechnowicz, olimpijki?

Oczywiście bardzo chcielibyśmy doczekać się kolejnego olimpijczyka w naszym klubie. By to osiągnąć, potrzebna jest nie tylko ogromna praca szkoleniowa, ale, niestety, również zabezpieczenie finansowe dla seniorów.

Za bardzo dobre szkolenie został pan wytypowany do grona najlepszych trenerów w 57. plebiscycie „Głosu Pomorza”. Czy to jest satysfakcja dla pana?

To duże wyróżnienie. W plebiscycie jest również moja koleżanka Irena Waszkinel i wspólnie kibicujemy sobie, by znaleźć się jak najwyżej. **Jakie ma pan największe marzenie trenerskie w 2017 roku?**

W klubie mamy ambitny plan, by słupscy judocy wywalczyli przepustki do udziału w wielkich imprezach, jak mistrzostwa świata i Europy. ● ● ●
ROZMAWIAŁ KRZYSZTOF NIEKRASZ

Energa w Krośnie: daleko,
zimno i bez pomocy Gryfii

Koszykówka

Jeszcze wczoraj w Krośnie w nocy było -27 stopni C. Oby nie miało to wpływu na postawę koszykarzy Energi Czarnych w meczu z Miastem Szkła.

Rafał Szymański

rafał.szymanski@polskaiexpress.pl

Energa Czarni dzisiaj (godz. 18) zagra w Krośnie z rewalacyjnym beniaminkiem rozgrywek Miastem Szkła. To zespół, który polskim składem wywalczył sportowy awans z I ligi, bez kupowania dzikiej karty. Po uzupełnieniu zagranicznymi zawodnikami świetnie radzi sobie w Polskiej Lidze Koszykówki. Ma szansę, by wystąpić w turnieju finałowym Pucharu Polski i na tym etapie rozgrywek, nie ma co ukrywać, prezentuje się lepiej niż ECS.

Szkoleniowiec Krosna Michał Baran dobrał sobie do polskiego składu czterech zawodników zagranicznych. Każdy z nich wiele wniósł do zespołu. Na lidera punktowego i na odkrycie ligi wyrasta Chris Czerapowicz, posiadający szwedzkie i amerykańskie obywatelstwo zawodnik spędzający na parkiecie w me-



Czy można zagrać słabiej niż M. Ginyard ostatnio z MKS Dąbrową? Jeśli nie nie wniesie do zespołu. ECS przegra i w Krośnie

czu po 35 minut, najwięcej spośród wszystkich graczy w całej PLK. Ta obecność ma swoje uzasadnienie, od niego zaczyna się zdobywanie punktów, on jest też na czele najsukuteczniejszych w PLK ze średnią meczową - 18,9. W pierwszej dziesiątce tej

klasyfikacji jest także rozgrywający Miasta Szkła Royce Woolridge (15,4 pkt i 4,5 asysty). Trzecim jest dobrze blokujący, silny skrzydłowy Kareem Maddox, czwartym, który doszedł niedawno, rzucający obrońca Dino Pita.

Oba zespoły grają na zbliżonym poziomie - zdobywają po prawie tyle samo pkt (MS - 76,5; ECS - 75,9), zbiorów (po 35 na mecz), czy strat (po 13). Nieznacznie różnią się chociażby asystami (14 - 16,7). Za MS przemawia własna hala, równy, zgrany team, seria trzech zwycięstw z rzędu. A za ECS? - Buduję praktycznie nowy zespół - mówi trener Roberts Stelmahers, mając na uwadze, że dopiero zgrzywają się i wchodzi do teamu nowi zawodnicy Johnson i Anderson. Obaj nie pokazali nic w swoim debiucie, przegranym przez ECS z MKS Dąbrowa Górnicza. - Teraz na treningach starają się zgrać z nami - informuje Mirosław Lisztwan, asystent RS. - Po meczu będziemy decydować, czy Anderson zostanie - dodaje. Gracz przebywa bowiem na testach.

Miasto Szkła jest obecnie 6., (ECS - 11.), we własnej hali przegrało tylko dwa mecze, ostatni na początku listopada z Polskim Cukrem Toruń, wcześniej na inaugurację z Rosą Radom. Średnie zespoły, np. PGE Turów Zgorzelec, Stal Ostrów, King Szczecin, przegrywają w hali przy ul. Bursaki 29. Jak będzie z Energa Czarnymi? ● ● ●

Koniec głosowania w 57. Plebiscycie na Sportowca

Wczoraj zakończyliśmy głosowanie na kuponach i za pomocą SMS w naszym 57. Plebiscycie na Najlepszego Sportowca i Trenera Regionu Słupskiego w 2016 roku.

W tym roku nowością było to, że jeszcze przed zakończeniem głosowania SMS-owego głosy z kuponów zostały doliczone i były widoczne przez typujących na naszej stronie www.gp24.pl. Jednak ostateczne wyniki tylko przez chwilę. Zniknęły po to, byśmy mogli ogłosić je 4 lutego na Gali Sportowca w Dolinie Charlotte.

To - jak co roku - będzie niezapomniane wydarzenie. W hotelu Doliny Charlotte zaprezentujemy pięciu najlepszych sportowców, trzech szkoleniowców, po jednym laureacie w kategorii - najlepsza drużyna, najlepszy zawodnik młodzieżowy, najlepsza impreza regionu.

Oprócz werdyktów kibiców swój wyda także kapituła plebiscytu, która co roku wskazuje także swoje typy.

Na balu gościem specjalnym będzie Monika Pyrek - trzykrotna medalistka mistrzostw świata i wicemistrzyni Europy.

W razie potrzeby Jantar
sięgnie po juniorów

Piłka nożna/V liga

Zajmujący czwarte miejsce po rundzie jesiennej w słupskiej klasie okręgowej Jantar Ustka już rozpoczął przygotowania do rundy wiosennej. Będą mecze sparingowe, w zespole nie powinno dojść do żadnych zmian.

Udziałem w halowym turnieju w Łęborku piłkarze Jantara Ustka rozpoczęli przygotowania do rundy wiosennej w słupskiej klasie okręgowej. Drużyna zajęła tam czwarte miejsce, przegrywając w spotkaniu o brąz z sąsiadem w tabeli Spartą Sycewice 0:3. Oba zespoły spotkały się wcześniej w meczu grupowym, wtedy górą był Jantar, który wygrał 2:0.

Jantar po rundzie jesiennej zajmuje czwarte miejsce. - Na razie trenujemy po dwa ra-

zy w tygodniu na hali - mówi szkoleniowiec ustczan Janusz Rzeszutko.

Pierwszy sparing ustczanie rozegrają 29 stycznia, zmierzą się wtedy z Wieżą Postomino. Kolejnymi rywalami będą KS Darnica, Darłovia Darłowo, KS Włynkówko i Arkadia Malechowo. - Pod znakiem zapytania stoi sparing z drużyną z Mielna, ponieważ tam zmienił się trener. Ostatni mecz kontrolny zagramy w drugim tygodniu marca - kończy Rzeszutko.

Drużyna Jantara na wiosnę grać będzie najprawdopodobniej w tym samym składzie personalnym, w jakim widzieliśmy ją jesienią. Żaden z zawodników nie zgłosił chęci odejścia, drużyna seniorów będzie natomiast wspomaganą w razie potrzeby najbardziej utalentowanymi juniorami. ● ● ●
(MSUR)

W skrócie

SIATKÓWKA

Jezierzyckie
zmagania amatorów

Zmieszani są na czele tabeli w zmaganiach Amatorskiej Ligi Siatkówki. Spotkania odbywają się w hali w Jezierzycach. Oba mecze ostatniej kolejki były niezwykle wyrównane. W pierwszym Strzelino pokonało Wieszyno 3:0 (25:22, 26:24, 30:28), natomiast w drugim do wyłonienia zwycięzcy potrzebnych było aż pięć setów. Zmieszani wygrali z Żółfikami 3:2 (19:25, 25:23, 21:25, 25:17, 15:12). Kolejne mecze - 29 stycznia.

Tabela	M	P	Sz:Ss
1.Zmieszani	4	10	12:4
2.Wieszyno	4	7	8:6
3.Strzelino	4	6	6:6
4.Żółfiki	4	1	2:12

Legenda: M - liczba meczów, P - liczba punktów, Sz - sety zdobyte, Ss - sety stracone.
(RES)

KOSZYKÓWKA

Czarni Perla Słupsk
poznali rywali

W Inowrocławiu odbędą się spotkania jednego z turniejów ćwierćfinałowych mistrzostw Polski juniorów U20. Wystąpią tam podopieczni Roberta Jakubiaka z Czarnych Perla Słupsk. Stało się tak dzięki zwycięstwu w barażach z Basketem Kwidzyn. Czarni Perla zagrają z miejscową Notecią, ze Śląskiem Wrocław i z Pyrą Poznania. Turniej odbędzie się w dniach 27-29 stycznia. **(RES)**

KOSZYKÓWKA

Najmłodszy gracz
ruszą do boju

Po ferii zimowych na Pomorzu rozpoczną się gry w kat. U10 i U11. W U10 STK Czarni zagrają z Korsarzem Gdańsk, Basketem Osemką Wejherowo. Natomiast w U11 STK Czarni zagrają w Wejherowie z Basketem Osemką, Młodymi Lwami Gdańsk, GAK i Gdynia, UKS De La Salle Gdańsk. **(RES)**

REKLAMA

MECENAS

DDRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

PARTNERZY

GALA SPORTU

OXEY podkova

Q701052996A

BARAN, BYK,
BLIŹNIETA,
RAK

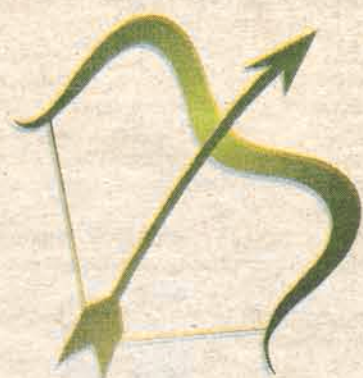
RUNY
NA BIZNES
I KARIERĘ,

HOROSKOP
CHIŃSKI,
NUMEROLOGIA

H^{część pierwsza}oroskop na 2017 rok

GŁOS
WYDAWNICTWO

Druga część I części horoskopu
w poniedziałek



Baran



21 marca - 19 kwietnia

Horoskop
biznesowyHoroskop
erotyczny

Jowisz doda ci optymizmu i wiary w siebie. Od stycznia do września przebywać będzie w opozycji do twojego znaku, co pozwoli ci stanąć finansowo na nogi i skorzystać z nowych szans. Saturn w trygonie pozwoli ci rozwijać to, co zdobyłeś w ostatnich kilku latach. Trygon Urana doda ci energii i animuszu, chętnie podejmiesz nowe życiowe wyzwania.

Kariera

Warto w tym roku rozwijać swoje pasje i przede wszystkim ryzykować, bo dzięki wsparciu planet masz szansę na pokonanie przeciwnika, wygraną i sukces zawodowy. Dobrze się przyjrzyj ludziom, z którymi pracujesz, bo to dzięki nim w tym roku osiągniesz więcej niż myślisz. Mimo że jesteś zwykle samotnym wilkiem, w tym roku to w grupie osiągniesz sukces. Korzystaj ze szkoleń i nauki, jaką dadzą ci inni. Nie podejmuj ryzykownych decyzji, kiedy Mars przemierzać będzie twój znak 28.01-10.03. Możesz być wtedy zbyt nerwowy, co nie sprzyja podejmowaniu korzystnych zawodowych i biznesowych decyzji. Najlepszy czas na szukanie nowej pracy to kwiecień, maj, sierpień i listopad.

Finanse

Od stycznia do września możesz ulec pokusie zakupów i niekontrolowanych wydatków. Pilnuj się, inaczej pod koniec roku może ci zabraknąć na codzienne wydatki! Jowisz sprawi, że będziesz podejmować ważne decyzje finansowe pod wpływem chwili. Warto więc zrobić plan na cały rok i dać sobie czas do namysłu, zanim podpiszesz nową umowę czy kupisz coś na kredyt.

W 2017 roku sprawy uczuć i relacji będą na pierwszym planie. Nawet najbardziej niezależne Barany poczną, że potrzebują kogoś u swojego boku. Jowisz, który od stycznia do 10 października robi opozycję do twojego znaku, pomoże ci uporządkować życie uczuciowe. Nie zabraknie erotycznych fascynacji i uciech, bo Wenus i Mars bardzo silnie będą działały na twój znak zodiaku.

Dla singli

Korzystny wpływ Wenus, która od lutego do czerwca będzie przemierzać twój znak, pomoże ci pozbyć się niepotrzebnych kompleksów, a także poznać wyjątkową osobę. Flirtuj więc do woli i ciesz się życiem! Retrogradacja Wenus w twoim znaku w marcu może też przynieść ci spotkanie z kimś, kogo dawniej kochałeś. Uważaj, nie warto drugi raz wchodzić do tej samej rzeki, zwłaszcza jeśli poprzednim razem o mało nie utopiłeś się z miłości. Latem i wczesną jesienią zdecyduj się na związek, a nie pożałujesz.

Dla związku

Z powodu pobytu Urana w twoim znaku potrzebujesz więcej atrakcji i rozrywek w codziennym życiu we dwoje. Od 28.01 do 10.03, kiedy Mars będzie przebywał w twoim znaku zodiaku, unikaj kłótni i nie stawiaj spraw na ostrzu noża, bo będzie między wami bardzo gorąco. Za to atmosfera w sypialni dzięki Marsowi i Wenus zima i wiosną bardzo się poprawi. Latem warto robić wspólne inwestycje, a jesienią wziąć odpowiedzialność za rodzinne sprawy.

Planety dadzą rozmachu twoim planom. Cały świat stoi przed tobą otworem, więc nie zastanawiaj się, tylko działaj. Jowisz w opozycji do twojego znaku zapewni ci wsparcie odpowiednich ludzi i możliwość zdobycia tego, co wcześniej było poza twoim zasięgiem. Saturn w trygonie pomoże ci zdobyć autorytet i ustabilizować sytuację zawodową. Uran w twoim znaku zodiaku doda ci odwagi i pozwala nadążyć za nowościami. Pluton w kwadraturze ostrzega jednak, abyś nie był rozrzutny, dobrze liczył pieniądze i kontrolował wydatki. W pierwszej połowie roku uda się współpraca z ludźmi. Będziesz mógł liczyć na wsparcie i pomoc ważnych osób. Do 10.10 masz też świetny czas dla spraw uczuciowych, zakładanie spółek, czerpania korzyści z relacji, zawierania ugody. Świetne okazje do reklamy, rozwoju biznesowego i zawodowego, inwestycji, pojawiają się w III, VIII i IX.

Twoja szansa:

W tym roku uda ci się uporządkować swoje życie uczuciowe, poczujesz, że jesteś w odpowiednim miejscu i czasie z idealną osobą u boku.

Uważaj na:

Osoby zazdrosne i mściwe będą chciały uprzykrzyć ci życie, trzymaj się więc od nich z daleka. Nie skupiaj się na walce z nimi, szkoda na to czasu.

Porada gwiazd:

Teraz jest dobry moment na realizowanie nowych pomysłów i podejmowanie ryzyka, bo więcej zyskasz niż stracisz.

Tarot dla Barana na 2017

● Aura roku: IV Cesarz

Bądź konkretny, rób szczegółowe plany i przede wszystkim wprowadzaj szybko swoje tegoroczne plany w czyn. Zapisz się na siłownię, jogę lub pilates, zmień styl na lepszy. Zaczniij wysyłać maile z CV i umawiaj się na spotkania, jeśli chcesz zdobyć lepszą pracę. Właśnie teraz będziesz mieć dużą siłę przebicia i samozaparcie, aby wiele rzeczy zacząć. Te wszystkie plany mogą zepchnąć na drugi plan życie osobiste, nie zapominaj więc o ważnych rocznicach, rodzinnych spotkaniach, imieninach i urodzinach bliskich osób.



● Przestroga na rok: O Głupiec

Beztroska i rozluźnienie dyscypliny nie będą ci służyć w tym roku. Trzymaj rękę na pulsie, bo ktoś może chcieć przewrócić twoje życie do góry nogami pod pozorem, że tobie nie zależy. Jeśli nie chcesz szukać nowej pracy czy zabiegać o nową grupę przyjaciół, przytóż się, pamiętaj o terminach, nie lekceważ ostrzeżeń szefa i bądź zawsze na posterunku. W życiu osobistym spodziewaj się nowych propozycji ze strony partnera, nie odrzucaj ich wypracujcie wspólnie kompromis.



Maj XI Siła

Twoje plany zależą nie tylko od ciebie, ale też od cudzych opinii i ocen. Ciesz się z komplementów, ale nie obrażaj się na swoich przeciwników czy krytyków.

Czerwiec VI Kochankowie

Mogą powrócić do ciebie wspomnienia byłych miłości i związków. Zastanów się jednak, czy warto odnawiać stare znajomości. Twój obecny związek może na tym bardzo ucierpieć.

Lipiec IX Pustelnik

Rozpamiętywanie tego, co dawno minęło, nie przyniesie ci szczęścia. Jeśli jednak czujesz, że trzeba uratować pewną znajomość, to w tym miesiącu zrób pierwszy krok do zgody.

Sierpień I Mag

Możesz liczyć tylko na siebie, nie obrażaj się, że ktoś nie ma dla ciebie czasu. Ludzie będą zajęci, bądź więc cierpliwy, zakasaj rękawy i do roboty.

Wrzesień X Koło Fortuny

Pod wpływem niespodziewanych wydarzeń postanowisz zmienić swoje plany. Im szybciej przystosujesz się do nowej sytuacji, tym więcej się nauczysz.

Październik XI Sprawiedliwość

Dobrze się zastanów, zanim posądzisz kogoś o nieuczciwość. W sprawach sądowych czy urzędowych bądź szczerzy i szybko wyjaśnij niejasności.

Listopad XVI Wieża

Na życie rodzinne i wielkie porządki może nie starczyć ci czasu. Będziesz aktywny i bardzo pewny siebie, nie zniesiesz czyjegóż sprzeciwu.

Grudzień III Cesarzowa

Będziesz cierpliwy i opanowany w miłości. Nie dasz się niczym zaskoczyć. Spraw przyjemność sobie i ukochanej osobie.



● Szansa roku: VII Rydwan

Skorzystaj z zaproszenia ważnej osoby, bo to może być twoja życiowa szansa! Wizyta u nowego sąsiada, podróż służbowa z nowym szefem czy współpracownikiem, będzie dla ciebie okazją, żeby pokazać się z jak najlepszej strony i wiele na tym zyskać. To dobry rok na kupno lub remont samochodu, kupowanie wycieczek i szukanie lepszej pracy. Bądź dobrej myśli, pewien konflikt lub sprawa sądowa rozstrzygnie się po twojej myśli, jeśli podejmiesz szybkie działania.

Styczeń XV Diabeł

Początek roku przyniesie ci wiele nowych okazji do wykazania się, sprawdzenia swoich umiejętności i zdobycia nowych źródeł gotówki.

Luty IV Cesarz

Miesiąc przyniesie ci pozytywne wiadomości dotyczące pieniędzy i korzystnych zmian zawodowych.

Marzec XIV Umiarkowanie

Przekonasz kogoś do swoich pomysłów lub zdobędziesz popularność podczas publicznej prezentacji lub występu.

Kwiecień XXI Świat

W okolicznościach, które wydają ci się nieprzychylnie, tkwi nowa szansa. Musisz ją dostrzec i wykorzystać.



20 kwietnia - 22 maja

Horoskop biznesowy

W 2017 roku twoim wydatkom i zarobkom będzie patronować planeta Wenus. Chętniej przeznaczaj pieniądze na rozrywkę i odpoczynek. Zadbaj również o wygląd i dobrą prezencję. Takie inwestycje pomogą ci zdobyć lepszą pracę lub przekonać kogoś do współpracy. Jesienią zaczniesz zbierać owoce swoich starań. Znajdziesz pracę swoich marzeń, zaczniesz w końcu zarabiać porządne pieniądze.

Kariera

Przed tobą udany rok. Dostaniesz duże wsparcie od Merkurego i Wenus. W pierwszej połowie roku wysyłaj ważne wiadomości, umawiaj się na spotkania o pracę, nadrabiaj zaległości i odwiedzaj znajomych i przyjaciół. Ktoś podpowie ci rozwiązanie trudnej sprawy, z jaką od dawna się borykasz. W drugiej połowie roku masz szczęście do nowych inwestycji, podróży i ciekawych zawodowych propozycji. Nie zwlekaj zbyt długo z podjęciem decyzji o zmianie, jeśli warunki spełniają twoje oczekiwania. Spodziewaj się dobrych wiadomości i bardziej się staraj w styczniu, kwietniu, maju, czerwcu, październiku i listopadzie.

Finanse

Gromadź kapitał, rozsądnie wydawaj, nie rzucaj się na wielkie wyprzedaże i promocje, bo gotówka będzie ci potrzebna na długofalowe inwestycje. Ubezpieczaj swój biznes i podróże, a nie stracisz na ryzykownych posunięciach. Wstrzymaj się z wymianą samochodu czy wielkim remontem, w kolejnym roku będziesz miał na to więcej środków i czasu. Dzięki wsparciu Jowisza jesienią możesz wygrać w totka lub w konkursie, nadawaj więc kupony i zgłaszaj się jako uczestnik do różnych programów i rywalizacji.

Horoskop erotyczny

P przed tobą spokojny i szczęśliwy rok. Sprawy partnerskie ułożą się po twojej myśli. Trygon Plutona doda głębi twojej relacji. Sekstyl Neptuna doda romantyzmu twoim randkom i wyjazdom. Jesienią opozycja Jowisza sprzyja ważnym partnerskim planom, a samotnym da okazję na wyjątkową miłość.

Dla singli

Miłosne sprawy układać się będą tak, jak sobie wymarzyłeś. Będziesz miał powodzenie. Warto już zimą zawierać nowe znajomości i cieszyć się życiem. Zadbaj o siebie i bądź dobrej myśli, bo Wenus wiosną sprawi ci sympatyczną niespodziankę. Jednak choć szczęście będzie ci sprzyjać, to w marcu i kwietniu za sprawą Marsa możesz być trochę zazdrosny i marudny. Nie bierz sobie do serca wszystkiego, co ludzie mówią i nie zrywaj z kimś z powodu plotek. Jesienią Jowisz sprawi, że miłosne sprawy przyspieszą.

Dla związku

Lepsze jest wrogiem dobrego, dlatego jeśli jesteś zadowolony ze swojego związku, nic w tym roku nie zmieniaj. Zaangażuj się w życie rodzinne, zadbaj o krewnych, a wszyscy będą ci wdzięczni. W czerwcu i lipcu Wenus w twoim znaku doda ci pewności siebie i radości z bycia we dwoje. Jesienią oczekuj dobrych wiadomości dotyczących ważnych spraw, którymi zajmuje się twoja druga połowa.

P przed tobą spokojny rok. Neptun w sekstilu do twojego znaku zapewni ci intuicję i wyczucie w sprawach osobistych, a także przebojowość w życiu zawodowym. Pluton wspiera cię trygonem i wzmaga upór oraz silną wolę w realizowaniu życiowych planów. Jowisz od 10 października postawi na twojej drodze pomocnych ludzi i finansowe okazje, dzięki którym jesień przyniesie ci zyski i sukcesy. W pierwszej połowie roku nie ryzykuj. Rozwijaj pomysły, plany i projekty z zeszłego roku, teraz wszystko będzie szło po twojej myśli. Skup się na wygodzie i komforcie, wprowadź ułatwienia w miejscu pracy, zastanów się nad doбором lepszych współpracowników i pomocników zarówno w pracy, jak i w domu. Zbieraj siły przez cały rok, bo jesienią los się do ciebie uśmiechnie.

Twoja szansa:

W tym roku wszystko wreszcie będzie tak, jak lubisz. Nie idź na kompromis, kieruj się swoimi kryteriami, nie obniżaj standardów, a dużo zyskasz.

Uważaj na:

Zazdrośni ludzie będą próbowali odwieść cię od ambitnych planów i podkopać twoją pewność siebie. Nie słuchaj maruderów i zawistników, a świat stanie się piękniejszy.

Porada gwiazd:

Znajdź więcej czasu dla siebie, nie spiesz się, zacznij szanować swój czas i zdrowie. Nie żałuj chwili na na relaks, odpoczynek i regenerację.

Tarot dla Byka na 2017

● Aura roku: I Mag

Rok 2017 postawi przed tobą wiele nowych wyzwań. Warto być aktywnym, szukać nowych informacji, orientować się w modzie i nowych trendach, a na pewno nie zostaniesz w tyle. Karta Mag wskazuje, że dużą rolę odegrają w tym roku osoby przedsiębiorcze, aktywne i zdecydowane na wszystko. Nie oglądaj się w przeszłość, zadbaj o aktywny wypoczynek i nie bój się postawić wszystkiego na jedną kartę. W razie problemów załatwaj sprawy osobiście. Radź się specjalistów, zasięgaj porad u prawnika, wezwij fachowca do ciekającego kranu, a szybko pozbędziesz się kłopotów.



● Przestroga na rok: XVI Wieża

Wokół ciebie będzie dużo się działo, ale możesz też zostać wciągnięty w chaotyczne działania, które pochłoną twoją uwagę i oddalą cię od realizacji konkretnych planów. Unikaj ludzi, którzy wprowadzają zamęt w twoje życie, bo nie pomożesz im teraz, a tylko zaszkodzisz sobie samemu. Sprawy dotyczące zarządzania domem trzeba będzie pilnie załatwić. Ostrożnie obchodź się ze sprzętem elektronicznym oddaj na przegląd samochód lub rower, bo nie warto ryzykować i korzystać z niesprawnych urządzeń.



Maj XIX Słońce

Wesołe spotkania i nowe znajomości pozwolą ci zapomnieć o miłosnych problemach. Porozmawiaj szczerze z partnerem o swoich wątpliwościach.

Czerwiec XVII Gwiazda

Podróże i wielkie zakupy będą wspaniałą okazją do zawarcia interesujących znajomości. Miesiąc sprzyja nauce i odkrywaniu nowych zainteresowań.

Lipiec XI Siła

Zmiany, jakie uda ci się teraz wprowadzić w życie, okażą się prawdziwym początkiem drogi do sukcesu. Twoje odkrywcze pomysły zostaną wreszcie docenione.

Sierpień XVIII Księżyc

Masz szansę zyskać nową miłość lub przeżyć namiętną przygodę. Nie winny romans sprawi, że zapomnisz o swoich zobowiązaniach wobec partnera czy bliskich.

Wrzesień IV Cesarz

Wyjaśnisz zagadki i tajemnice, które od dawna nie dawały ci spokoju. Użyj swojego autorytetu i zdecydowanie walcz o swoje.

Październik IX Pustelnik

Zajmij się elektroniką, informatyką, edukacją i handlem. Te dziedziny przyniosą ci dodatkowe dochody!

Listopad V Papież

Nie leniuchuj, uwierz w swoje siły. Aura sprzyja mądrym decyzjom zawodowym i finansowym, jednak nie bądź chciwy lub małostkowy.

Grudzień XX Sąd

Możesz poczuć się osłabiony i przepracowany. Przed świętami wszystko będzie na twojej głowie. Zrób dobry plan pracy i poproś bliskich o pomoc.



● Szansa roku: X Koło Fortuny

Przed tobą wiele nowych szans, rok 2017 przyniesie ci możliwość wykazania się na wielu polach. Nie siedź cicho, warto zaznaczyć swoją obecność, mówić głośno swoje uwagi i opowiadać o planach, bo los będzie nam sprzyjał. Dzięki nagłym zmianom znajdziesz się w miejscu, które umożliwi ci wspięcie się wyżej. Pamiętaj jednak, że nie wszystko od ciebie zależy i warto poczekać na ten odpowiedni moment do działania. Warto zagrać w totka, wziąć udział w konkursie, zgłosić swoją kandydaturę na ważne stanowisko, ubiegać się o dofinansowanie.

Styczeń VIII Siła

Początek roku to dobry moment, aby zabrać się za poprawę kondycji, zacząć zdrowiej się odżywiać, ćwiczyć swój charakter i siłę woli.

Luty VI Kochankowie

Szczęście się do ciebie uśmiechnie w miłości. Karnawał sprzyja randkom i flirtom. Warto też podpisywać ważne umowy.

Marzec XIV Umiarkowanie

Nie rezygnuj ze swoich planów, bo możesz zyskać od ludzi wiele pomocy i wsparcia. Miesiąc sprzyja spotkaniom z przyjaciółmi i rodziną.

Kwiecień V Papież

Zdobędziesz informacje, na których od dawna ci zależało. Wykorzystaj je szybko. Nie pozwól się nikomu oszukać w interesach czy sprawach zawodowych.

Bliźnięta



23 maja - 21 czerwca

P przed tobą ważny rok. Jowisz do września wspiera cię trygonem. Nie spoczywaj więc na laurach, weź się do roboty, bo masz szansę umocnić swoją pozycję, awansować i zgarnąć nagrodę za swoje starania. Wciąż działa na ciebie opozycja Saturna, a to oznacza, że nie wszystkim możesz ufać. Kwadratura Neptuna skłaniać cię będzie ku sprawom duchowym i artystycznym, ale każe też uważać na oszustów. Sekstyl Urana zapewni ci energię do zmian. W pierwszej połowie roku zapowiada się więcej luzu. Możesz liczyć na wyróżnienie i równowagę, a także porządku w relacjach. Będziesz mieć dobre relacje z dziećmi. To dobry rok na ciążę, a także na pogodzenie się z kimś ważnym w rodzinie. W drugiej połowie roku będziesz prowadzić ożywione życie towarzyskie. Czeka cię poprawa samopoczucia i wzrost wiary w siebie. Mimo nieharmonijnego wpływu Saturna i Neptuna, teraz więcej rzeczy będzie się udawać i zobaczysz rezultat swoich starań i wysiłków z ostatnich miesięcy. Spodziewaj się zysków i sukcesu w III, VIII i IX.

Twoja szansa:

Będziesz kreatywny, dzięki czemu więcej zarobisz, a nawet odzyskasz równowagę finansową.

Uważaj na:

Lepiej mieć kilku sprawdzonych przyjaciół i doradców, niż wielu znajomych, na których nie możesz liczyć w potrzebie.

Porada gwiazd:

Negocjuj, współpracuj, pomagaj, znajdź sojuszników, nie stawiaj sprawy na ostrzu noża, unikaj wojen i kłótni, szukaj korzyści dla obu stron.

Horoskop
biznesowy

Nie rozprasza się na zbyt wiele aktywności. W 2017 roku zyskasz dzięki pracowitości i konsekwencji, a także skupieniu się na jednym celu. Saturn w opozycji każe ci wybierać, które zlecenia są dla ciebie bardziej opłacalne i budują twoją karierę. Trygon Jowisza pomoże ci wypracować zyski i poczuć satysfakcję z realizacji ważnego projektu.

Kariera

Rok sprzyja wyjazdom, szukaniu pracy za granicą, kontaktom ze współpracownikami i zadbaniu o ubezpieczenie i prawa socjalne. Upomnij się o to, co ci się należy zgodnie z umową. Jowisz zwiększy twoje szanse na awans i dostanie socjalnych przywilejów. Pamiętaj jednak, że Saturn nie sprzyja radykalnej zmianie zawodu czy porzuceniu czegoś w trakcie trwania. Wytrzymaj do listopada, a w grudniu poczujesz, że cały wysiłek bardzo się opłacił. Ostrożnie podejmuj decyzje między 21.04 i 4.06. Wtedy wojowniczy Mars będzie przebywał w twoim znaku i popychał cię do szybkich i zbyt emocjonalnych decyzji, których będziesz potem żałować.

Finanse

Zadbaj o swoje finansowe sprawy, uporządkuj konta bankowe, spłać zadłużenia na kartach kredytowych, doglądaj nieruchomości. Saturn ostrzega cię przed pochopnymi decyzjami finansowymi i zawodowymi. Nie warto pisać wypowiedzenia z powodu byle sprzeczki. Od stycznia do września dzięki wsparciu Jowisza warto składać dokumenty o kredyt czy dofinansowanie. Spodziewaj się zysków w styczniu, maju, lipcu, październiku i listopadzie.

Horoskop
erotyczny

P przed tobą rok poważnych decyzji uczuciowych. Trygon Jowisza pomoże ci stworzyć satysfakcjonującą relację. Saturn w opozycji do twojego znaku skłaniać cię będzie do określenia się, z kim ci po drodze, a kogo wyrzucić ze swojego życia na zawsze. Romantyczny Neptun w kwadraturze sprawi, że na twojej drodze pojawią się błędni ryccerze i śpiące królowe. Naucz się więc odróżniać prawdziwe uczucia od chwilowych romantycznych uniesień.

Dla singli

Zima sprzyja miłosnym podbojom. Będziesz w dobrym humorze, a twoje talenty i uroda będą się wszystkim podobać. Jeśli uda ci się znaleźć czas na randki i odpoczynek, to spędzisz miłe chwile w towarzystwie inteligentnej i bystrej osoby. Od stycznia do 10 października będziesz miał szczęście do nowych znajomości. Latem umawiajcie się na randki, a w podróży bacznie rozglądajcie się dookoła, bo w każdej chwili możecie spotkać miłość swojego życia.

Dla związku

Do 20.12 wciąż jesteś pod wpływem Saturna, powinieneś więc powstrzymać swoją chęć porzucenia pracy, natychmiastowej emigracji czy zmiany partnera. Bądź cierpliwy, a sytuacja wróci do normy. Niestety, możesz mieć wiele innych obowiązków, co pogorszy atmosferę w domu. W wakacje postaraj się znaleźć czas na wspólny odpoczynek, bo inaczej możliwe są problemy, a ty nie będziesz zbyt otwarty na dyskusje.

Tarot dla Bliźniąt na 2017

• Aura roku: XX Sąd

W 2017 roku czeka cię wiele rodzinnych spotkań i załatwianie domowych spraw. Warto się sprężyć, żeby wszystko przebiegło bez zarzutów. Sąd zapowiada wiele ciekawych i ważnych wiadomości, które wyjaśnią twoje wątpliwości i pozwolą nam załatwić trudne i skomplikowane sprawy. Pewne stare sprawy mogą teraz powrócić i domagać się rozwiązania. W sprawach zawodowych więcej skorzystasz, jeśli będziesz pracować w zespole. W sprawach miłosnych dużo niespodzianek! Partner może zaproponować ci spotkanie z rodziną, a pary starające się o dziecko mogą spodziewać się dobrych nowin.

**• Szansa roku: IX Pustelnik**

Spotkasz na swojej drodze kogoś, kto pokaże ci świat z zupełnie innej strony. Pustelnik to karta mądrości, wiedzy i roztropności, dlatego masz szansę postąpić mądrze, ale nie spiesz się z podejmowaniem ostatecznych decyzji. Pustelnik to również karta czasu i wytrwałości. Podpowiada nam, że sukces będzie w zasięgu ręki, jeśli mądrze wszystko rozegrasz i nie będziesz się za bardzo spieszyć. Wytrwali odbiorą swoją nagrodę i będą spać spokojnie.

**• Przestroga na rok: XIX Słońce**

W 2017 roku poczujesz wiosnę w sercu i zapragniesz zrobić coś ryzykownego i spontanicznego. Uważaj jednak, bo konsekwencje nieprzemyślanych kroków mogą być dla ciebie bardzo nieprzyjemne. Słońce ostrzega przed pośpiechem, rywalizacją i chwaleniem się na prawo i lewo niezasłużonymi osiągnięciami. Osiągniesz o wiele więcej skromnością, taktem i dyplomacją. Karta ostrzega przed pożarami i przegrzaniem organizmu. Warto sprawdzić przed każdym wyjściem z domu, czy wyłączyłeś kuchenkę i żelazko.

**Styczeń VII Rydwan**

Ktoś zmobilizuje cię do działania i styczeń okaże się bardzo gorący, a ty bardzo aktywny. Nie daj się ubiec konkurencji.

Luty XII Wsielec

Spokojnie podchodź do wszystkich opóźnień, nie wpłyniesz na nie, a nerwy są niepotrzebne. Twoje zdrowie jest najważniejsze. Odpocznij i skorzystaj z zimowego urlopu.

Marzec VIII Sprawiedliwość

Przed tobą zmiany. Nie denerwuj się, jeśli ktoś się spóźni, a ważne sprawy zajmą więcej czasu. Negocjuj, a uda ci się postawić na swoim.

Kwiecień O Głupiec

Będziesz co chwila zmieniać poglądy i plany. Twoje opinie mogą być bardzo kontrowersyjne. Uważaj, bo możesz kogoś skrzywdzić zbyt ostrym słowem.

Maj XIV Umiarkowanie

Ważne sprawy załatwisz dzięki uprzejmości i pomocy znajomych. Zawarte nowe znajomości okażą się bardzo inspirujące.

Czerwiec III Cesarzowa

Podejmij miłosne ryzyko. Śmiałe zachowanie przyciągnie do ciebie wielu wielbicieli. Zapomnij o starych związkach i układach, szkoda na nie energii.

Lipiec XV Diabeł

Nie ukrywaj się przed znajomymi. Pozwól sobie na odrobinę rozrywki. Broń swojego zdania i pokaż się w pracy z jak najlepszej strony.

Sierpień XVII Gwiazda

Będziesz wesoły, towarzyski i bardziej niż zwykle swobodny. Szczęście ci sprzyja. Warto załatwiać ważne sprawy, zwracać się o wsparcie czy pomoc.

Wrzesień XIV Umiarkowanie

Nie wnikaj się w konflikty, nie stawaj pomiędzy zwaśnionymi sprawami, bo sam możesz się stać ofiarą ataków. Zrób badania kontrolne.

Październik VII Rydwan

Dasz sobie radę z trudnymi problemami. Warto wyjaśniać nieporozumienia i spory. Możliwe bardzo korzystne propozycje zawodowe.

Listopad I Mag

Będziesz energiczny, towarzyski i docieklivy. Nie wyciągaj pochopnych wniosków z usłyszanых ploteczek i sekretów.

Grudzień X Koło Fortuny

Będziesz odważny i przedsiębiorczy. Nie bój się niekonwencjonalnych rozwiązań. Warto słuchać młodszych i nie przejmować się przesadami.