



Sprawdź co Cię czeka w 2017 roku

Dziś trzecia część horoskopu



Sobota-niedziela 28-29.01.2017

Wydanie A

Numer 23 (3054) // Nakład 21.440 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



Lębork
Królewska
Rezydencja
za wysoka
STR. 3



Koszykówka
W niedzielę
Energia Czarni gra
z Polfarmeksem
STR. 28

Znaleziona w kamienicy broń w rękach policji

● Zajmie się nią biegły. Prokurator zgodził się, aby pistolet trafił... do muzeum



► Przedwojenna broń zachowała się w niemal idealnym stanie. Wczoraj wyprodukowanego w 1939 roku przez Radomską Fabrykę Broni visa dziennikarzom pokazał kom. Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. Pistolet najprawdopodobniej pojedzie do Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Podczas remontu kamienicy w centrum Słupska robotnicy budowlani natknęli się na nasączoną olejem szmatę. W środku znajdował się pistolet, magazynek i kilka sztuk amunicji.

Zawiadomili policję, która wczoraj pokazała broń dziennikarzom.

To przedwojenny model legendarnego polskiego pistoletu vis. Wyprodukowany w 1939 roku model jest w niemal idealnym stanie. Choć wciąż jest przedmiotem policyjnego postępowania, już dziś muzealnicy chcą, aby to w ich kolekcjach znalazł się jako eksponat. Vis ze Słupska jest unikatowy, ale nie jedyny. Policjanci z ko-

mendy przy ul. Reymonta zabezpieczyli też inną broń, która od czasów II wojny światowej przeleżała w schowku. Charakterystyczny pistolet mauser c96 został odnaleziony niedawno podczas remontu domu jednorodzinnego na osiedlu Akademickim. Był ukryty pod podłogą. Również w tym przypadku do kompletu jego dawny właściciel dołączył kilka sztuk amunicji. Śledczy sprawdzają, czy zarówno

pierwsza, jak i druga broń nie zostały użyte do przestępstwa. Po zbadaniu przez biegłego vis zostanie przekazany najprawdopodobniej Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie.

Dołączy do innego visa, którego przed trzema laty również znaleziono w Słupsku. Wówczas eksperci podkreślali, że to biały kruk. ●

©©

Więcej STR. 5

Region

Wsparcie dla rodzin z Syrii

POMOC/SŁUPSK. Caritas parafii przy kościele Maksymiliana Kolbego zadeklarował pomoc finansową dla pięciu syryjskich rodzin z Aleppo. ● STR. 4

BEZPIECZEŃSTWO/KARWICE. Podczas łowienia ryb topiły się trzy osoby. Jednej z nich nie udało się uratować. Do tragedii doszło w stawie w Karwicach (gmina Malechowo). ● STR. 4

ZDROWIE/URODA. Łysienie u mężczyzn to choroba, którą można i należy leczyć. Panowie gubią włosy, bo mają to zapisane w genach, żyją w stresie albo nie dbają o dietę i pielęgnację. ● STR. 12-13

KUCHNIA/PRZEPISY. Zdrowie na talerzu. Przygotowujemy potrawy z dodatkiem chili, imbiru, czosnku. ● STR. 18-19



Nie ma żartów. Nawet gruby - na oko - lód nie gwarantuje, że jesteśmy bezpieczni

mówi Przemysław Zawadzki z PSP ● STR. 2

ISSN 0137-9178

Nr indeksu 348-570



9 770137 952060 04

Druga strona

Od redaktora

Jarosław
Dziedzic



Trump wciąż zaskakuje

P o niespodziewanym dla wielu zwycięstwie Donalda Trumpa w wyborach ten nie przestaje zaskakiwać. Zapowiedź budowy muru na granicy z Meksykiem wywołała mocną reakcję na świecie i będzie tematem długiej dyskusji. Po wyborach wielu komentatorów bagatelizowało hasła Trumpa, przekonując, że rzucane były tylko na potrzeby kampanii. Jak wiadać, prezydent USA zamierza dotrzymać obietnic. Mając przeciwko sobie dużą część społeczeństwa i media, stara się utrzymać poparcie przy najmniej tych, których wcześniej kontrowersyjnymi hasłami skusił. Stąd też wycofywanie się z umów handlowych i ciągle powtarzanie, że teraz Amerykanie będą produkować u siebie - dla Amerykanów. Na razie świat biznesu szuka pozytywów w działaniach Trumpa i giełdy rosną. Trudno jednak spodziewać się, że wznoszenie murów - prawdziwych i tych handlowych - może przynieść dobre owoce na dłuższą metę. ●

©©

Nasza akcja



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 myszką 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

Rozmowa „Głosu”

Jak się zachować? Bo z lodem nie ma żartów!



Nie ma żartów. Nawet gruby - na oko - lód nie gwarantuje, że jesteśmy bezpieczni. Mówi o tym mł. bryg. Przemysław Zawadzki z KP PSP Białogard.

Czy można wchodzić na zamrożone jezioro albo staw?

Teoretycznie nie ma jakiegos zakazu, ustalonego przepisami, ale rozsądek powinien nam tego zakazywać. Owszem, jeśli lód jest gruby, ma kilkanaście centymetrów, to teoretycznie nie powinien się pod nami załamać. Ale lód przecież nie wszędzie, nie w każdym miejscu jest taki

sam. Zwłaszcza jeśli chodzi o jeziora przepływowe lub takie, w których zachodzi sporo procesów gnilnych. Pojawiają się miejsca, w których lód jest bardzo osłabiony. I wtedy może dojść do tragedii. Dlatego powtarzam: na zamrożonych akwenach zawsze jest niebezpiecznie, niezależnie od tego, jak długo panował mróz.

Nie posłuchaliśmy pana i weszliśmy na lód, który się załamał. Jesteśmy w wodzie. Co robić?

Szok termiczny będzie ogromny. W takiej wodzie tracimy temperaturę 20 razy szybciej niż normalnie. Mamy więc niewiele czasu. Krzyczymy,

wołajmy o pomoc. Ale też próbujemy się uspokoić i próbujemy się wydostać. Nie robimy gwałtownych ruchów, bo tracimy ciepło. Podejdźmy do sprawy metodycznie: łokcie na lód, ale od tyłu, i próbujemy się wydostać. Najpierw tułów, później nogi. Gdy nam się to uda, nie wstawajmy. Przeturlajmy się do brzegu.

A jeśli widzimy tonącego? Jak mu skutecznie i bezpiecznie pomóc?

Po pierwsze: zadzwonimy na numer alarmowy lub zlecimy komuś, kto jest obok, by tam zadzwonił. W międzyczasie przygotujemy jakiś kij, kurtkę, sanki,

Wypadek

● Do tragicznego zdarzenia doszło w czwartek niedaleko Malechowa w powiecie sławieńskim (str. 4). Podczas łowienia ryb zaczął pękać lód na niewielkim stawie. To zbiornik wodny po dawnej kopalni torfu. Trzy osoby wpadły do zimnej wody. Choć akcja ratunkowa nadeszła bardzo szybko, jedna osoba - 66-letni mężczyzna, mieszkaniec wsi Karwice - utonął. Do szpitala zabrano żonę i córkę 66-latkę. Dramat wydarzył się tuż po godzinie 13, niecałe 200 metrów od brzegu. (QBA)

wędkę, cokolwiek, co będziemy mogli podać osobie znajdującej się w wodzie. Nigdy nie podawajmy ręki. Musi być coś pośredniego między nami. Pamiętajmy, by nie stać na lodzie. Najlepiej leżeć. A jeśli nie możemy znaleźć się blisko tonącego, rzućmy mu coś, czego będzie mógł się trzymać do czasu przyjazdu ratowników. Pamiętajmy, byśmy sami, z ratownika, nie stali się ofiarą. ●

©©
ROZMAWIAŁ:
JAKUB ROSZKOWSKI

Opinie

General dywizji w stanie spoczynku Piotr Makarewicz

Nie widzę zagrożenia dla Polski ze strony Rosji. (...) Rosja nie ma żadnych roszczeń terytorialnych wobec Polski. Po drugie, Polska nie dysponuje żadnymi bogactwami naturalnymi, które mogłyby skusić jakiegokolwiek agresora. (...) Nie mamy też na swoim terenie licznej mniejszości rosyjskiej.

Notowania z 27.01.2017

Kursy walut NBP

USD	4,0595
EUR	4,3413
GBP	5,0945
CHF	4,0609

● spadek ceny do dnia poprzedniego
● wzrost ceny
● bez zmian

Kalendarium 28 stycznia

1573

● Podpisano konfederację warszawską - akt polityczny gwarantujący tolerancję religijną.

1576

● Szlachta na zjeździe w Jędrzejowie uznała elekcję Stefana Batorego na króla Polski.

1905

● Polska Partia Socjalistyczna ogłosiła strajk powszechny, co stało się początkiem rewolucji w Królestwie Polskim.

1986

● Krótko po wystrzeleniu eksplodowała rakietą nośna wahadłowca Challenger, w wyniku czego zginęło wszystkich 7 astronautów.

2006

● Podczas wystawy gołębi pocztowych pod ciężarem nieusuniętego śniegu zawalił się dach jednej z hal Międzynarodowych Targów Katowickich, w wyniku czego zginęło 65 osób, a 170 zostało rannych.

Zdjęcie dnia



► Zajęcia zumbi w Młodzieżowym Domu Kultury w Słupsku prowadziła Agnieszka Siepietowska, instruktorka rytmiki, choreografii i śpiewu

FOT. REZYSTOR FOTOKOWSKI

Dyżur reportera

Aleksander Radomski

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



Wydarzenia

Za wysoki budynek dla sąsiedztwa

W czwartek Sąd Administracyjny uchylił decyzję burmistrza

Lębork

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24

- To dobrze, że sąd uchylił, bo sami nie mogliśmy jej uchylić - przyznaje Witold Namysłak, burmistrz Lęborka. - Przedsiębiorca się przeliczył. Do cna wykorzystał wysokość. Mówiliśmy mu, ale on nas chciał przechytrzyć. Niech buduje, ale niech nie przesadza!

- Chodzi o decyzję burmistrza Lęborka z 4 kwietnia 2016 roku o warunkach zabudowy na działce nr 255 usytuowanej w rejonie ulic Wyspiańskiego, Staszica i Targowej w Lęborku - informuje Jacek Korycki, rzecznik śląskiej Prokuratury Okręgowej. - Prokurator okręgowy po wnikliwej analizie tej decyzji oraz związanej z jej wydaniem dokumentacji uznał, że była ona wydana z naruszeniem. Między innymi - przepisów w zakresie wymagań dotyczących zagospodarowania terenu w przypadku braku miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego. Proku-



Wizualizacja Królewskiej Rezydencji w Lęborku. Obecny stan: brak decyzji o warunkach zabudowy i pozwolenia na budowę

rator uznał, że naruszono zasady dobrego sąsiedztwa, przede wszystkim w zakresie nieprecyzyjnych zapisów. To mogło skutkować wydaniem pozwolenia na budowę budynków znacznie wyższych od istniejącej w tym rejonie zabudowy.

Na działce ma powstać Królewska Rezydencja - kompleks trzech budynków.

- Na tę działkę mam dwie decyzje - mówi Łukasz Wenta, właściciel Mega Chat, które buduje i sprzedaje mieszkania. - Część terenu kupiłem od osoby prywatnej. Wtedy wystąpiłem o warunki zabudowy. Odpowiadały mi, więc kupiłem resztę terenu od miasta i uzyskałem drugą decyzję o warunkach zabudowy. Zacząłem

sprzedawać mieszkania. Miałem podpisanych 40 procent umów rezerwacyjnych. Jednak gdy zaczęły się pierwsze prace, pani z sąsiedztwa powiedziała mi prosto w oczy, że zablokuje budowę. Okazało się, że jest to prokuratorka z Lęborka. I tak sprawa trafiła do Sądu Administracyjnego.

Przedsiębiorca twierdzi, że w kompleksie planowano budynki o wysokości 14,6 metra. Przyznaje, że obok stoi o metr niższy, ale kawałek dalej - o metr wyższy dom.

W skardze do Wojewódzkiego Sądu Administracyjnego w Gdańsku Prokuratura Okręgowa w Ślupsku podkreśliła, że nowo powstająca zabudowa powinna odpowiadać zabudowie już istniejącej i powinna być dostosowana do warunków panujących na tym terenie.

- Czy jeden metr to jest przesada? - pyta Łukasz Wenta i zapowiada skargę do NSA. - Myślę, że gdyby osoba fizyczna wniosła sprawę, to sąd by ją odrzucił. Jednak zrobiła to prokuratura, więc wygrała. To dziwna sprawa. Starostwo zawiesiło postępowanie w sprawie pozwolenia na budowę, a teraz straci klientów.

Prokurator Jacek Korycki odpowiada, że dla prokuratury nie ma znaczenia, kto zainicjował postępowanie.

- Prokurator podjął czynności, ponieważ widział naruszenie prawa - stwierdza. ●

Chcemy drogi, nie obietnic. Podpisz się za S6

Nasza akcja

Trwa nasza akcja na rzecz budowy ekspresowej trasy S6. Zobacz, gdzie możesz podpisać się pod petycją, która trafi do premier Szydło.

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Wkrótce do Ślupski ma przyjechać minister Andrzej Adamczyk z Ministerstwa Infrastruktury i Budownictwa. Taką informację przekazała nam kilka dni temu Jolanta Szczypińska, posłanka Prawa i Sprawiedliwości.

Pani poseł poinformowała również, że S6 powstanie „zapewne w etapach”. Ministerstwo musi wybrać takie odcinki, które są istotne dla realizacji ze względu na środki finansowe i problem z decyzją środowiskową dla obwodnicy metropolii Trójmiasta.

Przypomnijmy, że z informacji płynących dotychczas ze strony resortu wynikało, że ważniejsza od szóstki jest poprawa dostępu do portu w Gdyni. Podnoszono też argument finansowy Rządowego Programu Budowy Dróg, w którym pomorska trasa miała wysokie noty. Na realizację programu zdaniem MłB zapisano 107 miliardów złotych, kiedy jego wartość to około 200 miliardów złotych.

Nie zgadzamy się na przesunięcia terminów realizacji tej najważniejszej dla całego Pomorza inwestycji drogowej.



Tym bardziej że budowa zachodniopomorskich odcinków jest w toku, a gdański oddział Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad jest w trakcie prowadzenia postępowania przetargowego. Nie chcemy też, aby ekspresówka powstała tylko w części. Dlatego po raz kolejny zbieramy podpisy, które trafią do premier Beaty Szydło.

Petycje są dostępne w Centrum Informacji Turystycznej, na rogu ulicy Starzyńskiego i Tuwima. Za S6 można wypowiedzieć się też w sklepie Meble Expo przy pl. Dąbrowskiego. W zbórkę zaangażował się również salon meblowy VOX, który znajduje się przy ul. Bałtyckiej. Podpisy w dalszym ciągu można składać w siedzibie Ślupskiego Ośrodka Kultury przy ul. Braci Gierymskich oraz w Ceramika i Teatrze Rondo. Listy poparcia są też dostępne w biurze obsługi klienta ślupskiego starostwa powiatowego (ul. Szarych Szeregów) i niezmienne w redakcji „Głosu Pomorza” przy ul. Henryka Pobożnego 19.

Petycja jest też dostępna www.gp24.pl/petycjas6. ●

„Powiedziała mi prosto w oczy, że zablokuje budowę. Okazało się, że to prokuratorka”

Wyrazy najgłębszego współczucia
Rodzinie i Bliskim
z powodu śmierci
śp. Profesor

Ewy Bilińskiej-Suchanek

składają
Dyrekcja i Pracownicy Instytutu Pedagogiki i Pracy Socjalnej
Akademii Pomorskiej w Ślupsku

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
śp. Pani Prof.

Ewy Bilińskiej-Suchanek

z Akademii Pomorskiej w Ślupsku
Składamy wyrazy współczucia Najbliższym
Zarząd i słuchacze
Usteckiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku

Wyrazy głębokiego współczucia

Panu Bogdanowi Chwał

Wiceprzewodniczącemu Rady Gminy Potęgowo
z powodu śmierci

Mamy

składają Wójt Gminy Potęgowo z pracownikami
oraz Przewodniczący i Radni Rady Gminy Potęgowo

Wyrazy serdecznego współczucia

Pani Krystynie Betiuk
oraz Rodzinie

z powodu śmierci

Ukochanego Syna

Krzysztofa

składają

Henryk, Zbigniew, Marcin Nejman
wraz z załogą firmy „Auto-Hak”

REKLAMA

GŁOS
POMORZA

„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 najbliższych, którzy odeszli, w Głosie Pomorza
i bezterminowo na stronie www.nekrologi.net

NEKROLOGI



Słupskie wsparcie dla rodzin w Syrii

Caritas parafialny przy kościele św. Maksymiliana Kolbego w Słupsku zadeklarował pomoc finansową dla pięciu rodzin z miasta Aleppo

Słupsk

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Zgodnie z tą deklaracją ks. proboszcz Lucjan Huszczanek, który nadzoruje i pilotuje akcję parafialnego Caritasu, będzie przekazywał przez 6 miesięcy po 510 zł miesięcznie dla pięciu syryjskich rodzin z Aleppo.

Będziemy przelewać 510 zł do 10. dnia każdego miesiąca od lutego do lipca bieżącego roku - wyjaśnia Elżbieta Szreder, szefowa parafialnego Caritasu.

Jak poinformował proboszcz Huszczanek, w przypadku rodziny tworzy ją wdowa Nzha Esper Massouh, która mieszka z córką w Aleppo. Kobieta nie ma pracy i żadnych dochodów. Podczas wojny straciła dobytek i dom. Potrzebuje żywności, pieniędzy na wynaj-



Elżbieta Szreder wrzuca swój datunek do skarbonki wystawianej w kościele św. Maksymiliana Kolbego w Słupsku

jem mieszkania i zakup opału na zimę. Drożeje też dostęp do prądu z generatora.

Z kolei Razzouk Wahib Baydoun wraz z żoną mieszka w Aleppo. To niezwykle biedna rodzina, która straciła dom i do-

bytek. Ma takie same potrzeby jak poprzednia rodzina. Tak samo biedna jest rodzina Riada Atta Farhat. Z kolei Rouba Nasri jest studentem bez żadnych dochodów. Chciałby się uczyć, ale brakuje środków do życia. Do-

bytek straciła także rodzina Samera Salim Shahhouda, której jest trudno teraz związać koniec z końcem.

Działacze parafialnego Caritasu i współpracujący z nimi parafianie pomogą syryjskim rodzinom w ramach programu „Rodzina Rodzinie”, który realizuje Caritas Polska. Jak już informowaliśmy, po jednej rodzinie będą wspierać parafie kościoła Mariackiego oraz Józefa Oblubieńca. Natomiast członkowie parafialnego koła Caritas przy kościele św. Maksymiliana Kolbego ostatecznie zdecydowali się objąć adopcją na odległość pięć rodzin. To rezultat zbiórki datków wśród parafian na ten cel, którą prowadzą od czasu świąt Bożego Narodzenia. Włączyć się mogą do niej wszyscy parafianie i goście, którzy uczestniczą w styczniu w niedzielnych mszach. Datki można wrzucać do specjalnej skarbonki, którą wystawiono w kościele. W święta i pierwszą niedzielę stycznia zbierano prawie 4 tys. zł. ●

Więcej o Rodzinie Rodzinie
Więcej o tej akcji Caritas Polska czytaj na:
www.gp24.pl

Mężczyzna utonął podczas łowienia ryb

Gmina Malechowo

Podczas łowienia ryb we wsi Karwice (gmina Malechowo) topiły się trzy osoby. Niestety, jednej z nich nie udało się uratować.

Wojciech Kulig

wojciech.kulig@polskapress.pl

Do tragedii doszło w czwartek około godziny 14. Jak podaje sławieńska policja, w sumie trzy osoby topiły się w stawie w miejscowości Karwice.

Te osoby łowiły ryby na zamrzniętym stawie. Łódź pod nimi załamała. Dwie osoby zostały przewiezione do szpitala. Niestety, wiemy już, że trzecia osoba, która znalazła się pod lodem, nie żyje - informu-

je sierż. Agnieszka Łukaszek, rzecznik Komendy Powiatowej Policji w Sławnie. Z informacji przekazanych przez służby wynika, że w stawie utonął 66-letni mężczyzna, mieszkaniec Karwic. Przy pomocy specjalnego sprzętu strażakom udało się uratować jego żonę i córkę. Obie trafiły do szpitala.

Dramat miał miejsce na zbiorniku wodnym po dawnej kopalni torfu, około 150 metrów od brzegu. ● ● ●

Lód się pod nimi nagle załamał. Utopił się 66-letni mężczyzna

Amerykański dowódca na policji



Przedstawiciele Marynarki Wojennej USA, dowódca bazy kpt. Rick Gillbert oraz szef ochrony lt. Kyle Strobeck w komendzie

Słupsk

Dowódca powstającej w podślupskim Redzikowie bazy antyrakietowej - kapitan Rick Gillbert spotkał się z komendantem policji.

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Komendant miejski policji w Słupsku insp. Andrzej Szaniawski gościł w swoich progach przedstawicieli Marynarki Wojennej USA, dowódcę powstającej w podślupskim Redzikowie bazy antyrakietowej kapitana Ricka Gillberta oraz szefa ochrony bazy lt. Kyle'a Strobecka.

Spotkanie mundurowych dotyczyło zacieśnienia wzajemnej współpracy i nawiązania kontaktów.

Przedstawiciele strony amerykańskiej po raz pierwszy odwiedzili Komendę Miejską Policji w Słupsku.

Dotychczasowe spotkania miały miejsce podczas oficjalnych uroczystości państwowych związanych z powstawaniem bazy antyrakietowej w Redzikowie. Wizyta amerykańskich marynarzy, której gospodarzem był komendant miejski policji w Słupsku, insp. Andrzej Szaniawski, miała charakter roboczy. Komendant podczas spotkania m.in. opisał charakterystykę służby polskich policjantów, bazując na przykładzie słupskiej jednostki.

Rozmawiano o wzajemnej współpracy i nawiązaniu kontaktów. Na koniec zrobiono pamiątkowe zdjęcia i złożono ustne deklaracje częstszych spotkań. ● ● ●

Starosta słupski spotkał się w piątek z pracownikami PUP



W związku z przypadającym 27 stycznia Dniem Pracownika Publicznych Służb Zatrudnienia z grupą pracowników Powiatowego Urzędu Pracy w Słupsku spotkał się starosta słupski Zdzisław Kołodziejewski. Podczas spotkania starosta uroczystie złożył pracownikom życzenia i wręczył listy gratulacyjne. Powodem do złożenia gratulacji było nie tylko kalendarzowe święto tej grupy pracowniczej, ale także jej duże zasługi w ograniczaniu bezrobocia w Słupsku i powiecie słupskim, które w ostatnich latach znacząco zmalało. Doceniło to także Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej, które w ubiegłym roku nagrodziło słupski PUP za jego osiągnięcia. W rezultacie pracownicy PUP otrzymali nagrodę w wysokości 200 tysięcy zł, którą w wyniku decyzji kierownictwa rozdzielono między pracowników. (MAZ)

Kupując drogi sprzęt RTV, coraz chętniej decydujemy się na przedłużenie jego gwarancji. Nie zawsze jednak możemy z niej skorzystać...
akcja redakcja, str. 8

Słupsk/region

Vis i mauser z policji trafiają do muzeum

● Dwa pistolety z czasów II wojny światowej znaleziono w Słupsku przy okazji remontów. To kolejne takie przypadkowe odkrycie

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

To może być jeden z najlepiej zachowanych egzemplarzy legendarnego visa. Zawinięty w nasączoną olejem szmatę przeleżał za belką stropową kamienicy w centrum miasta kilkadziesiąt lat. Na razie znajduje się w policyjnym depozycie i jest przedmiotem postępowania, ale już teraz muzealnicy, nie tylko ze Słupska, chcą, aby to w ich kolekcjach się pojawił.

Na broń przez przypadek natrafili pracownicy budowlani remontujący poddasze - informuje komisarz Robert Czerwiński, rzecznik Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Już na pierwszy rzut oka widać jej doskonały stan. Dla specjalistów jest to z pewnością nie lada gratka. Razem z pistoletem był magazynek i amunicja. Teraz trafi do biegłego. Musimy mieć pewność,



► Vis i mauser znalezione w Słupsku trafią najprawdopodobniej do Muzeum Wojska Polskiego w Warszawie

że broń nie została użyta do przestępstwa.

Co ciekawe, nie jest to jedyne takie znalezisko, a powołany przez śledczych biegły sprawdzać będzie też niemiecki pistolet mauser c96. Również na tę broń natrafiono podczas remontu, ale jednego z domów jednorodzinnych na osiedlu Akademickim. Właściciel mausera ukrył go pod podłogą. Nie jest on jednak

w tak dobrym stanie, jak jego polski odpowiednik. Słupska policja ma już wstępną zgodę prokuratury na przekazanie obu pistoletów do Muzeum Wojska Polskiego.

Podzielić więc los innej broni - też visa - którego na strychu innej słupskiej kamienicy odnaleziono w 2013 roku. Tamta broń nie była jednak w tak dobrej kondycji. Była za to również wyprodukowana w 1939

roku, a właśnie pistolety, które wyszły z Radomskiej Fabryki Broni przed wojną, są rzadkością na rynku kolekcjonerskim. Częściej spotykane są modele bez orzełka, produkcji niemieckiej, bowiem okupant, doceniając walory i klasę tej broni, kontynuował jej produkcję jako pistoletu 35. Uzbierano w nie przede wszystkim formacje Waffen SS. W przedwojennej Polsce wyprodukowano około 50 tys. egzemplarzy.

Visa skonstruowali Piotr Wilniewicz oraz Jan Skrzypiński i to od ich nazwisk pochodziła pierwotna nazwa „WiS”. Literę „W” wkrótce zamieniono na „V”, co dało „vis”, a to w łacinie oznacza „siła”.

Konstruktorzy wzorowali się na amerykańskim colcie, ale postawili na inny rodzaj naboju. W przeciwieństwie do pierwowzoru polska broń zasilana była 9-milimetrowym nabojem parabellum. Vis miał jednak mały, 8-nabojowy magazynek. Dlatego żołnierz Wojska Polskiego obok kabury i wyciora otrzymywał też magazynek dodatkowy.

Niedawno Fabryka Broni wznowiła produkcję visa z myślą o kolekcjonerach. ●

● Więcej na naszej stronie
Zobacz galerię zdjęć obu pistoletów na
www.gp24.pl

ZDZ w Słupsku ma pieniądze na rozwój biznesu

Słupsk

Zakład Doskonalenia Zawodowego w Słupsku wraz z Instytutem InBit ze Szczecina realizuje projekt dotacyjny. Jeszcze można w nim wziąć udział.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Projekt jest finansowany przez Europejski Fundusz Społeczny w ramach Pomorskiego RPO - Mikroprzedsiębiorstwa „Jutro pracuję u siebie!”.

Projekt ten jest jednym z 22 projektów realizowanych na terenie województwa pomorskiego, a słupski ZDZ jest jedyną organizacją pozarządową ze Słupska, która wygrała konkurs i udziela wsparcia dla osób chcących rozpocząć własną działalność gospodarczą.

Projekt jest skierowany do osób niepracujących, które w okresie ostatnich 12 miesięcy nie posiadały zarejestrowanej działalności gospodarczej.

Zgłaszać się mogą osoby, które ukończyły 30. rok życia. Muszą też spełniać jedno z dodatkowych kryteriów: kobieta, osoba z niepełnosprawnością, osoba długotrwale bezrobotna (niepracująca w ciągu ostatniego roku), osoba o niskich kwalifikacjach (maksymalnie wykształcenie średnie), powyżej 50. roku życia. Najważniejsza uwaga jest taka: spełnienie jednego z wymienionych wyżej warunków powoduje, że można się ubiegać o przyjęcie do projektu.

Istotne także jest to, że w ramach projektu ZDZ oferuje bezzwrotną dotację na założenie firmy, a do tego wsparcie pomostowe przez 6 miesięcy z możliwością wydłużenia do 12 miesięcy - co daje razem ponad 35 000 zł wsparcia finansowego.

- Za takie pieniądze można już dużo zrobić, bo wbrew pozorom wiele rzeczy i sporo usług można obecnie kupić za stosunkowo nieduże pieniądze.

Nawet 35 tysięcy złotych można zyskać w ramach projektu słupskiego ZDZ-u

dze - mówią osoby, które zaczęły rozwijać biznes od zera.

Z punktu widzenia zainteresowanych ważne jest także to, że wsparcie jest adresowane do osób, które są mieszkańcami powiatów: słupskiego, bytowskiego i człuchowskiego.

- Dodatkowo szkolimy i udzielamy wsparcia dla osób uczestniczących w projekcie w prowadzeniu własnej działalności gospodarczej, doradztwo indywidualne oraz grupowe - zapowiadają przedstawiciele ZDZ-u. Wszelkie informacje można uzyskać telefonicznie 59 845 27 27 wew. 412, mailowo: dotacje@zdz.słupsk.pl lub zgłosić się osobiście - ul. Szczecińska 57, Słupsk. ●

36404

TO NUMER SERYJNY visa polskiej produkcji znalezione w Słupsku. Został wyprodukowany w 1939 roku

Parada, przejażdżki, konkursy z wojskowymi pojazdami

Malechowo

Dzisiaj w Forcie Marian w Malechowie oficjalnie rozpocznie się XI Zimowy Międzynarodowy Zlot Historycznych Pojazdów Wojskowych.

- Serdecznie zapraszam wszystkich do Malechowa na kolejny już zlot militarny zimą - mówi Marian Laskowski, właściciel Fortu Marian, znajdującego się tuż przy drodze krajowej nr 6. Rejestrację uczestników rozpoczęto już wczoraj. Natomiast dzisiaj o godz. 10 nastąpi przywitanie uczestników, podczas którego



► W ubiegłym roku zimowy zlot nie miał szczęścia do śnieżnej aury. Wszystko wskazuje na to, że w tym roku będzie podobnie

przewidziano prezentację pojazdów, przejażdżki pojazdami wojskowymi, konkursy, zwiedzanie muzeum w Fortie i sprawdzanie możliwości technicznych pojazdów militarnych w terenie. Natomiast o godz. 12 odbędzie się parada pojazdów z uczestnikami po okolicznych miejscowościach, a o godz. 15 nastąpi oficjalne rozpoczęcie XI zlotu. O godz. 16 odbędzie się inscenizacja, a o godz. 18 ognisko i zabawa. W niedzielę o godz. 12 - kąpiel morsów z udziałem Darłowskich Twardzieli, a o godz. 13 - zakończenie zlotu. ●

W skrócie

REDEĆCIN/KARNAWAŁ

Zapraszają na bal w stylu lat osiemdziesiątych

18 lutego o godz. 19 w świetlicy wiejskiej w Redęcinie odbędzie się karnawałowe party w stylu lat 80. XX w. - Mile widziane będą kostiumy z tej epoki. Przewidziane są nagrody za najciekawsze przebrania - zapowiada Grzegorz Winiarski, sołtys Redęcina. Wstęp - 10 złotych od osoby. Napoje chłodzące i przekąski we własnym zakresie. Zapisy pod nr. tel. 605 137 411 lub w świetlicy. (MAZ)

80s PARTY
REDEĆCIN
18.02.2017
Można się tanio zabawić przy muzyce z lat osiemdziesiątych ub. wieku

Kraj

Wyjątkowy dzień 27 stycznia. Ujawnią listę załogi Auschwitz

Oświęcim

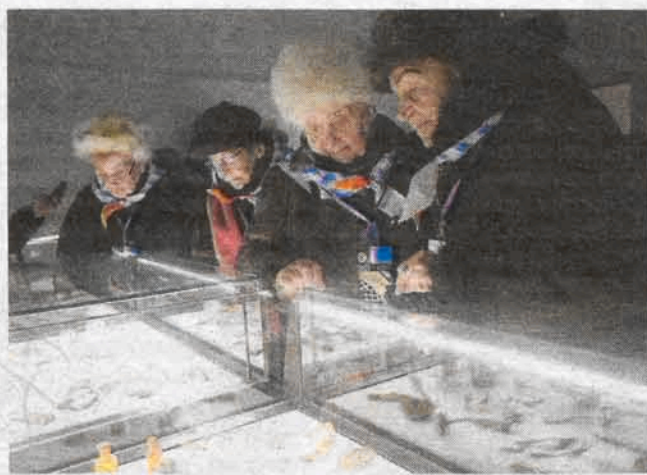
Wczoraj odbyły się uroczystości 72. rocznicy wyzwolenia niemieckiego obozu koncentracyjnego i zagłady Auschwitz-Birkenau

B. Kwiecień, P. Subik
oswiecim@gk.pl

Wzięło w nich udział 60 byłych więźniów Auschwitz. Wśród nich Batszewa Dagan, izraelska psycholog i pedagog, która do obozu trafiła w 1942 r. jako 17-latką. Po likwidacji Auschwitz była więziona w KL Ravensbrück, a później do Malchow, gdzie 2 maja 1945 r. doczekała się wolności. - To wielkie szczęście być tutaj dzisiaj, bo życie jest największym podarkiem, jaki możemy dostać - powiedziała była więźniarka.

Nic nie odda tego zła

Uczestnicząca w uroczystościach premier Beata Szydło podkreśliła, że 27 stycznia to wyjątkowy dzień, a tego, co wydarzyło się w Auschwitz, nie odda nigdy żadne słowo. - Tutaj jeden człowiek odebrał drugiemu człowieczeństwo, to, co definiuje nas jako ludzi - zauważyła szefowa polskiego rządu. Przypomniała, że urodziła się w Oświęcimiu i od dziecka słyszała o Auschwitz



Byłe więźniarki oglądają eksponaty otwartej wczoraj wystawy

i Birkenau, o dymach, które unosiły się nad Birkenau. Jej matka pochodziła z pobliskich Harnęż, które zostały wysiedlone przez Niemców pod rozbudowę obozu. - Bronią przeciwko złu są pamięć i prawda - powiedziała Beata Szydło.

Z kolei ambasador Izraela Anna Azari podkreśliła, że trzeba zachować jak najwięcej indywidualnych historii ludzi, które będą przybliżać tamte czasy.

Przed pomnikiem ofiar na terenie byłego obozu Auschwitz II-Birkenau uczestnicy uroczystości oddali hołd wszystkim pomordowanym w tym największym w dziejach ludzkości ludobójstwie.

Tylko część osądzonych

Z załogi SS w Auschwitz, która stała za tymi zbrodniami, zaledwie część odpowiedziała za swoje czyny przed sądami. - W sumie tylko około 700 z nich zasiadło na ławach oskarżonych - zaznacza dr Piotr Setkiewicz, kierownik Centrum Badań Państwowego Muzeum Auschwitz-Birkenau.

W poniedziałek krakowski Instytut Pamięci Narodowej opublikuje nazwiska 8,5 tys. esesmanów, którzy pełnili służbę w KL Auschwitz w latach 1940-1945. Jest to wspólne przedsięwzięcie historyka Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy prof. Aleksan-

dra Lasika oraz Oddziału Instytutu Pamięci Narodowej - Komisji Ścigania Zbrodni przeciwko Narodowi Polskiemu w Krakowie. Profesor Lasik opracowanie tej bazy esesmanów rozpoczął w 1982 r., gdy przygotowywał rozprawę doktorską. Pierwotnie obejmowała dane funkcjonariuszy SS z KL Auschwitz-Birkenau. Z czasem poszerzał ją informacje o esesmanach z innych obozów. Łącznie obejmuje około 25 tys. członków SS.

IPN pozyskał tę bazę danych w maju 2014 r., po tym, jak prof. Lasik był biegłym w śledztwie dotyczącym zbrodni popełnionych przez Niemców w KL Auschwitz.

Jak podkreśla Piotr Setkiewicz, który jest autorem ostatnio opublikowanej książki „Nie poczuwam się do żadnej winy...”, esesmani w większości podczas toczących się przeciwko nim procesów absurdalnie tłumaczyli się, że o niczym nie wiedzieli. Tak było pod koniec 1947 r. przed Najwyższym Trybunałem Narodowym w Krakowie, przed którym stanęło 40 członków załogi Auschwitz, wśród nich m.in. Arthur Liebehenschel, drugi komendant obozu, czy Maksymilian Grabner, szef obozowego gestapo. Proces zakończył się 39 wyrokami, w tym zapadły 23 wyroki śmierci.

NIK: Wzrosła u nas liczba samobójstw

Warszawa

Narodowy Program Ochrony Zdrowia Psychicznego zakończył się fiaskiem - wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli

Jakub Oworuszko

Twitter: @KubaOworuszko

„Wyznaczonych celów i wytyczonych zadań nie zrealizowała ani administracja rządowa, ani samorządowa”.

NIK zwraca uwagę, że nie poprawiła się dostępność świadczeń opieki psychiatrycznej w latach 2011-2015. Urzędnicy przekonują, że przyczyną porażki programu jest „niezaplanowanie środków finansowych przez realizatorów poszczególnych zadań, nieskuteczne koordynacja programu, a także ogólnikowość części celów i zadań”.

Większość celów i zadań określonych w programie pozostała na papierze. Nie poprawiono ani jakości życia osób z zaburzeniami psychicznymi i ich bliskich, ani dostępności świadczeń zdrowotnych - ocenił w rozmowie z „Rzeczpospolitą” prezes NIK Krzysztof Kwiatkowski.

Program zakładał odejście od dominującego dotychczas modelu postępowania izolacyjnego z chorymi psychicznie na rzecz środowiskowego modelu psychiatrii, który jest bardziej

przyjazny, łatwiej dostępny, skuteczniejszy i tańszy - napisano.

Informacje, że program jest zagrożony, pojawiły się już w 2012 r.

W czasie realizacji Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego nastąpił wzrost liczby zamachów samobójczych zakończonych zgonem o ponad 60 proc. - z 3839 w 2011 r. (pierwszy rok obowiązywania programu) do 6165 w 2014 r.

Koszty programu miały wynieść 1 mld 271 mln zł, nie wiadomo jednak, jakie kwoty dokładnie zostały wydane, ponieważ dokumentację prowadzono niezręcznie.

Jak informuje NIK, w Polsce co roku ginie śmiercią samobójczą więcej osób niż w wypadkach komunikacyjnych. Samobójstwo jest zjawiskiem wielowymiarowym, ale czynnikiem dominującym jest występowanie zaburzeń psychicznych (głównie psychotycznych i depresyjnych), a dzięki wczesnemu wykrywaniu problemów psychicznych można efektywniej leczyć i zapobiec wielu próbom samobójczym.

W Polsce wskaźnik liczby zgonów z powodu samobójstw przypadających na 100 tys. mieszkańców przekracza średnią wartość dla państw UE. Według danych Eurostatu wskaźnik ten wyniósł 16,35 w 2013 r., podczas gdy w średnia dla UE osiągnęła 11,67.

Esbeccy mordercy

Tajna grupa „D” torturowała i mordowała księży oraz opozycjonistów.

NOWY NUMER JUŻ W SPRZEDAŻY

NASZA HISTORIA
WWW.NASZAHISTORIA.PL



017086602

WARSZAWA

PO zawiadamia prokuraturę o możliwości popełnienia przestępstwa przez szefa MON

Posłowie Platformy Obywatelskiej Krzysztof Brejza i Arkadiusz Myrcha w imieniu swojego klubu złożyli do prokuratury zawiadomienie o możliwości popełnienia przestępstwa przez kierowców kolumny, która - wioząc w środę szefa MON - spowodowała wypadek koło Torunia. - Mogło dojść do przekroczenia uprawnień przez ministra i spowodowania katastrofy w ruchu lądowym - mówili posłowie. W karambolu uczestniczyło osiem aut, a dwie osoby zostały ranne. - Nie będzie zgody PO na państwo równych i równiejszych. Równi pozostali na światłach, dostosowali się do przepisów. Równiejsi w sposób skandaliczny próbowali „przeskoczyć” na czerwonym świetle - dodawał Krzysztof Brejza. Zwracał on uwagę, że art. 44. Kodeksu drogowego zobowiązuje uczestników wypadku do pozostania na jego miejscu.

Tymczasem minister Maciejewicz czmychnął, a świadkowie musieli czekać pięć godzin - podkreślał. Jak zaznaczył, kolumna pojazdów wioząca ministra powinna być odpowiednio oznaczona sygnałami dźwiękowymi i naprzemiennymi świetlnymi, by być wyłączona z przepisów ruchu drogowego. Posłowie PO chcą też, by prokuratura ustaliła, czy kierowca bmw 7 - pan Kazimierz, któremu minister już w Toruniu dziękował za szybki przejazd z Warszawy - ma, zgodnie z art. 106 Ustawy o kierujących pojazdami, niezbędne uprawnienia i badania.

Domagamy się odpowiedzi na pytanie, dlaczego śledztwo zostało przekazane Żandarmerii Wojskowej. Ona może wszcząć postępowanie równoległe, ale przejęcie śledztwa wskazuje, że może coś tam być do odkrycia - sugerował Brejza.

WARSZAWA

Samorządowcy ślą list otwarty do prezesa PiS

Członkowie Ruchu Obrony Polskiej Samorządności spotkali się w piątek w Sejmie, by przekonać opinię publiczną i rządzących do wycofania się z wprowadzenia zasady dwukadencyjności w wyborach samorządowych. Przeciwnie zmianom opowiedział się też wywodzący się z PiS burmistrz Mszczonowa Józef Kurek. - Nie jestem złodziejem. W samorządach nie ma żadnych klik. Jeśli by były jakieś układy, to już dawno pogoniliby je wyborcy - zapewniał. Uczestnicy konferencji przekonywali, że wprowadzenie limitu dwukadencyjności jest niezgodne z konstytucją, gdyż łamie zasadę niedziałania prawa wstecz. Eliminuje też prezydentów, burmistrzów i wójtów, nawet jeśli cieszą się poparciem i zaufaniem społecznym, ograniczając prawo wyborcze Polaków.

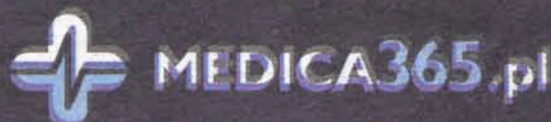
PROMOCJA

027074823



NASZA GAZETA

POLECA SKLEP



Do 28.02.2017 r. darmowa dostawa
przy zakupach powyżej 15 zł

MOMERT 3001

Lampa
lecnicza sollux
podczerwień
PHILIPS 150 W

159,00 zł

77,45 zł



MOMERT 5863

Waga z analizą
składu ciała

135,00 zł

99,00 zł



VISIOMED THERMODOO

Poduszka elektryczna rozgrzewająca



155,00 zł

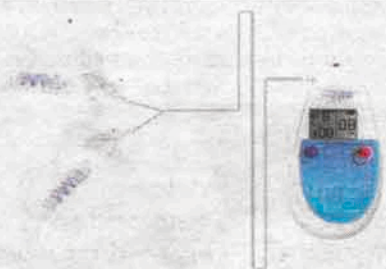
109,00 zł

EMED AIR+ PA-500

Oczyszczacz
i jonizator
powietrza
z generatorem
plazmy



227,00 zł



95,00 zł

57,55 zł

VITAMMY ICE
EMS/TENS
Stymulator mięśni

29,00 zł

18,00 zł

VITAMMY ICE
Elektrody
do stymulatora
mięśni

CITYMASK Z WĘGLEM AKTYWNYM

Ochronna
maska
antysmogowa
- 3 szt.



37,90 zł

VITAMMY PEARL

Szczoteczka
soniczna do zębów
+ 2 końcówki

275,00 zł

179,00 zł

Zamówienia można składać na stronie internetowej
lub telefonicznie pod numerem **887 110 322**

Ceny produktów podane na dzień 25.01.2017 r.
Informacje zawarte w reklamie nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 k.c.

Świat

Silny sojusz Wielkiej Brytanii i USA

Waszyngton

Tuż przed wizytą u prezydenta USA Donalda Trumpa brytyjska premier Theresa May podkreślała: Na nas spoczywa odpowiedzialność przewodzenia

Sylvia Ariak
s.ariak@polskatimes.pl

Brytyjska premier Theresa May nie owija w bawełnę - jej celem jest budowanie historycznej relacji pomiędzy USA a Wielką Brytanią, opartej na wspólnych wartościach i interesach. Polityk nie ukrywa jednak, że nie podziela wszystkich poglądów nowego prezydenta USA Donalda Trumpa. Wielokrotnie krytykowała republikanina za uwagi dotyczące kobiet czy te o imigrantach. Była jednak jednym z pierwszych liderów, którzy pogratulowali Trumpowi wygranej w listopadowych wyborach. Rozmawiała z kontrowersyjnym miliarderm krótko po zaprzęgnięciu. Wreszcie - jest pierwszym zagranicznym przywódcą, który spotkał się z prezydentem po inauguracji - podaje CNN.

- USA i Wielka Brytania mogą znów przewodzić światu. Na naszych barkach spoczywa ta wielka odpowiedzialność - mówiła May w czwartek w Filadelfii,



- Ameryka może być większa i silniejsza - mówiła May

dzień przed spotkaniem z Trumpem w Waszyngtonie, dodając: - Nie mam jednak na myśli powrotu do czasów, kiedy nasze kraje usiłowały zmieniać suwerenne państwa, przekształcając świat na swoje podobieństwo. To jest przeszłość. Nie możemy jednak stać z boku i nie robić nic - mówiła May, odnosząc się do inwazji w Iraku i Afganistanie zapoczątkowanej przez Tony'ego Blaira i George'a W. Busha.

Podczas trwającego około pół godziny wystąpienia przed republikańskimi kongresmenami brytyjska premier mówiła o konieczności respektowania porozumienia nuklear-

nego z Iranem i o walce z terroryzmem. Przekonywała o niezbędnym wsparciu instytucji międzynarodowych takich jak NATO. Mówiła o potrzebie zapewnienia poczucia bezpieczeństwa sąsiadom Rosji, przestrzegając tym samym Trumpa przed sojuszem z prezydentem Władimirem Putinem. - Musimy współpracować z Kremlm z pozycji siły - przekonywała, podczas gdy Trump zobowiązał się pracować na rzecz poprawy stosunków z Putinem. Rzecznik Kremla Dmitrij Pieskow zdradził, że w weekend po raz pierwszy dojdzie do rozmowy telefonicznej Trumpa i Putina. Na razie nie wiadomo, kiedy politycy spotkają się po raz pierwszy osobiście.

May pytana o to, jaki prezent wręczy Trumpowi, odpowiedziała: - Tradycyjną szkocką filiżankę. Znaną od wieków jako filiżanka przyjaźni. Naczynie rzadko stosuje się dzisiaj do picia. Jest raczej symbolem powitania i pokrewieństwa. Jego dwa uchwyty oznaczają zaufanie, zarówno ze strony dawcy, jak i odbiorcy.

Jak pisze NBC News, premier zdaje się przekonywać o silnym sojuszu pomiędzy dwoma krajami. Dla Wielkiej Brytanii to kwestie gospodarcze mają po Brexicie nadzwyczajne znaczenie. ●

MEKSYK

MSZ Meksyku: „Nie zapłacimy za mur”

- Są sprawy, które nie mogą być i nie będą przedmiotem negocjacji. Jedną z nich jest propozycja prezydenta USA Donalda Trumpa, aby Meksyk zapłacił za mur na granicy - podkreślał minister spraw zagranicznych Meksyku Luis Videgaray cytowany przez stację CNN. Tego samego zdania jest prezydent kraju Enrique Peña Nieto. Nieto odwołał zaplanowane na przyszły tydzień spotkanie z republikaninem. - Administracja prezydenta poinformowała Białą Dom, że pan Nieto nie będzie uczestniczył w posiedzeniu republikańskich strategów w Filadelfii. Jeśli Meksyk zacznie traktować Stany Zjednoczone uczciwie, z szacunkiem - możemy rozmawiać. W zaistniałej sytuacji wszelkie rozmowy są bezcelowe. Nie mamy wyboru, musimy odwołać spotkanie - podkreślał Trump. AIP

BERLIN

Nazistowscy zbrodniarze ścigani

W byłym obozie Auschwitz odbyły się uroczystości związane z 72. rocznicą wyzwolenia obozu koncentracyjnego przez Armię Czerwoną. W czwartek ukazał się też roczny raport Centrum Szymona Wiesenthala, który nie pozostawia wątpliwości - 70 lat po zakończeniu II wojny światowej naziści wciąż jeszcze mogą odpowiedzieć za swoje zbrodnie. Jak czytamy na portalu niemieckiej rozgłośni Deutsche Welle tylko w samych Niemczech w 2016 r. podjęto śledztwo wobec 42 osób. Aktualnie toczą się 1503 postępowania, 1136 z nich prowadzonych jest w Niemczech, a 324 w Polsce. W 2016 r. na całym świecie toczyło się 70 spraw przeciwko zbrodniarzom. W obozie koncentracyjnym Auschwitz-Birkenau zginęło ponad 1,5 mln ludzi. AIP

BERLIN

Niemiec szefem sztabu armii USA

Niemiecki generał Kai Ronald Rohrschneider został mianowany szefem sztabu armii amerykańskiej w Europie. To już drugi Niemiec piastujący to stanowisko - trzecie rangą w dowództwie amerykańskich sił zbrojnych w Europie. Będzie on mocno zaangażowany w nadzorowanie operacji „Atlantic Resolve” - rozmieszczenia wojsk amerykańskich w Polsce. - Na pewno będę mocno zaangażowany w działania związane z operacją „Atlantic Resolve” w Europie Wschodniej - odpowiedział generał Rohrschneider po swojej nominacji na pytanie Agencji AIP. - Jestem przekonany, że zwiększenie obecności wojsk sojuszników w Europie Wschodniej przyniesie Europie więcej bezpieczeństwa - dodał. To duże wyróżnienie nie tylko dla Rohrschneidera, ale także dla niemieckich sił zbrojnych. AIP

Akcja/redakcja

Gwarancja nie zawsze działa

Słupsk

Kupując drogi sprzęt RTV, coraz chętniej decydujemy się na przedłużenie jego gwarancji. Nie zawsze jednak możemy z niej skorzystać.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

O sprawach, z którymi mieszkańcy zgłaszają się do Marka Downar-Zapolskiego, miejskiego rzecznika konsumentów, piszemy regularnie. Najczęściej są to problemy z przedstawicielami firm, którzy namawiają głównie starsze osoby na podpisanie umowy na świadczenie różnego rodzaju usług. Starsi mieszkańcy skarżą się, bo czują się oszukani przez firmy organizujące prezentacje wyrobów paramedycznych. Podczas takich pokazów są nakłaniany do zakupu produktów po bardzo zawyżonych cenach.

Do rzecznika konsumentów zgłaszają się również osoby, które kupując drogi sprzęt AGD, decydują się także na przedłużenie gwarancji. Okazuje się jednak, że nie w każdym wypadku można z niej skorzystać.

Przedłużona gwarancja to umowa ubezpieczeniowa z towarzystwem ubezpieczeniowym. Po wygaśnięciu gwarancji i rękojmi takie towarzystwo obejmuje dany sprzęt ubezpieczeniem - mówi Marek Downar-Zapolski. - Sprzedawcy sprzętu, zachęcając do wykupienia przedłużonej gwarancji, najczęściej zapewniają, że w jej ramach sprzęt zostanie naprawiony w każdym wypadku. Tymczasem w umowach, któ-

rych niestety większość osób nie czyta, warunki gwarancji są szczegółowo opisane.

Podaje przykład uszkodzenia telefonów komórkowych, bo to właśnie na ten sprzęt klienci najczęściej wykupują przedłużoną gwarancję.

- W umowach jest zapis, że gwarancja obejmuje naprawę sprzętu, który uległ uszkodzeniu w wyniku działania osób trzecich. Jeśli więc przez naszą nieuwagę telefon wyślizgnie nam się z rąk albo wypadnie nam podczas wkładania go do kieszeni, wówczas nie mamy szans na naprawę sprzętu w ramach takiej gwarancji - mówi M. Downar-Zapolski. - Jeśli jednak ktoś nas popchnie i to spowoduje upadek oraz zniszczenie telefonu, umowa obejmuje takie przypadki.

Dodaje, że część osób w piśmie do ubezpieczyciela nie pisze o udziale osób trzecich, nawet jeśli to miało miejsce.

Po odmowach objęcia sprzętu gwarancją mieszkańcy przychodzą do mnie po pomoc i dopiero wtedy informują, że sprzęt został uszkodzony nie z ich winy - mówi Marek Downar-Zapolski. - W przypadku jednego pana pies wbiegł do jego pokoju i wpadł na mezzetynę, który rozmawiał przez telefon. Aparat upadł na kafelki i się uszkodził. Słupszczanin opisał tę sytuację w odwołaniu i ubezpieczyciel ją uznał, a tym samym zgodził się na pokrycie kosztów naprawy sprzętu.

Rzecznik radzi czytać warunki ubezpieczenia, bo wiąże się ono ze sporymi kosztami. Często są to setki złotych, opłata jest uzależniona od wartości towaru. ● ● ●

Dyżur reportera

Daniel Klusek

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



Dawno już po świętach, czas pożegnać się z ozdobami

- O świętach nikt już nie pamięta oprócz urzędników miejskich, którzy jeszcze nie nakazali demontażu świątecznych ozdób - mówi pan Kazimierz ze Słupska. - Na placu Zwycięstwa i Starym Rynku wciąż jeszcze stoją choinki, oświetlone jest drzewo w parku przy alei Sienkiewicza, elementy świetlne

nadal wiszą na kilku ulicach w centrum miasta. To oczywiście ładnie wygląda, ale w grudniu, jednak niekoniecznie pod koniec stycznia.

Zdaniem naszego czytelnika ozdoby powinny już trafić do magazynów.

- W sklepach za chwilę pojawią się już ozdoby wielkanoc-

ne, a na ulicach cały czas widać wspomnienie po Bożym Narodzeniu - mówi słupszczanin. - Poza tym miasto ponosi dodatkowe koszty oświetlenia świątecznych ozdób. Nie warto na to wydawać pieniędzy miesiąc po świętach.

W Zarządzie Infrastruktury Miejskiej dowiedzieliśmy się,

że choinki i inne ozdoby bożonarodzeniowe będziemy mogli zobaczyć jeszcze tylko przez kilka dni.

- Zgodnie z umową, będą one do końca stycznia - mówi Jarosław Borecki, dyrektor ZIM. - Ich demontaż rozpocznie się na początku przyszłego tygodnia. (DMK) ● ● ●

REKLAMA

007005429



10 lat
z Wami!

Jesteśmy **największym portalem** w regionie.

Dziękujemy!



Bank pomocy

Czytelnicy 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 odda-

nia 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.

Potrzuje

- Pani Maryla ze Słupska prosi o lodówkę i fotel. Kontakt: 889 055 131.
- Pani Maryla ze Słupska prosi o lodówkę i fotel. Kontakt: 889 055 131.
- Pan Marian ze Słupska prosi o lodówkę, pralkę, segment młodzieżowy i kuchenkę mikrofalową. Kontakt: 511 706 900. (DMK) ● ● ●

REKLAMA

007095216

Kabaretowa Dolina Humoru

godz. 18⁰⁰

24 czerwca



DOLINA CHARLOTTY
Resort & SPA

DOLINA CHARLOTTY



ŁOWCY.B



KABARET
ZACHODNI



KABARET
SMILE



KABARET
MŁODYCH PANÓW



KABARET
NEONÓWKA

Najlepszy skład w historii Kabaretonu!

Bilety: Sprzedaż biletów biletyna.pl
60zł normalny
50zł grupowy (min. 20 osób).

Kontakt
eventy@charlotta.pl, +48 59 847 43 72

magazyn rodziny



Jaki w co ubrać dziecko, by wyglądało modnie, ale przede wszystkim czuło się wygodnie [STR. 17]

Małe modnisie



◀ [STR. 15]
Zdrowie
Ból zęba najczęściej spowodowany jest zapaleniem miazgi

[STR. 18-19] ▶
Zdrowie
na talerzu.
Dania z dodatkiem chili, imbiru, czosnku



[STR. 12-13] ▶
Łysienie u mężczyzn
To choroba, którą u młodych ludzi należy leczyć



◀ [STR. 12]
Zdrowie
Febra, zimno to nie defekt kosmetyczny, ale choroba wirusowa

poleca **Anna Czerny-Marecka**

Wygląd często świadczy o naszym zdrowiu



Tak się złożyło, że dzisiaj w „Magazynie rodzinnym” mamy teksty łączące w sobie tematykę zdrowia i urody. Obok piszemy na przykład o problemie, jakim jest łysienie mężczyzn w młodym wieku. Znam wielu chłopaków, przy których słowa „zakola” wymawiać nie należy, a wyjście do fryzjera jest dla nich stresującym wydarzeniem. Także artykuł na stronie 14 jest w podobnej tematyce: każdy chciałby mieć śnieżnobiały uśmiech, wielu z nas ulega reklamom środków, które mają nam biel zębów zapewnić. To jednak wcale nie jest takie proste, nie wystarczy kupić żel czy pastę w drogerii. Bez stomatologa się nie obejdzie. A już na pewno musimy szukać jego pomocy, gdy ząb nas boli - o tym na stronie 15. No i kolejny temat z tej działki - opryszczka. Bolesna, szpecąca, mała, ale wkurzająca. Trudno się jej pozbyć - przeczytacie o tym na stronie 16.

Mam nadzieję, że z zainteresowaniem przeczytacie także strony z przepisami kulinarnymi, o wyposażeniu wnętrza, dziecięcej modzie, a na koniec, zanim zaczniecie rozwiązywać krzyżówkę, zajrzenie na kolumny z nowościami książkowymi i naszymi stałymi felietonami. Miłej lektury i do zobaczenia za tydzień.

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

Jeśli chcecie skomentować artykuły w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk; tel. 59 848 81 32, anna.marecka@polskapress.pl.

Konkurs „Adamed dla Seniora”

Cel: aktywizacja starszych osób

W 1990 roku 65 lat i więcej miał co dziesiąty Polak, w 2016 - co piąty. Według Eurostatu, tempo starzenia się polskiego społeczeństwa jest jednym z najszybszych w Europie. Dlatego ważne jest, żeby seniorzy aktywnie uczestniczyli w życiu społecznym.

Grupa Adamed rozpoczyna konkurs „Adamed dla Seniora”, w którym trzy najlepsze inicjatywy zostaną dofinansowane kwotą po 10 000 zł każda.

Do konkursu zgłaszać można realizowane lub planowane inicjatywy, których celem jest wzmocnienie uczestnictwa osób starszych w życiu lokalnych społeczności oraz aktywizacja seniorów. Zgłoszenia - maksymalnie trzy od jednej instytucji - przyjmowane będą do 23 czerwca roku poprzez formularz konkursowy dostępny na stronie <http://adamed.com.pl/pl/adamed-dla-seniora/>. Następnie wnioski oceni pięcioosobowe jury powołane przez Grupę Adamed.

Jury będzie brało pod uwagę takie kryteria, jak dotychczasowa działalność zgłaszającego, uwzględnienie potrzeb osób starszych w proponowanej inicjatywie, jej pomysłowość, oryginalność, kreatywność oraz merytoryka - podkreśla Katarzyna Dubno, dyrektor Działu Relacji Zewnętrznych i Ekonomiki Zdrowia w Grupie Adamed.

Trzy zwycięskie inicjatywy zostaną ogłoszone 13 września. Każdy z laureatów otrzyma 10 tysięcy zł na realizację zgłoszonego projektu.

(mara)

Łysienie u mężczyzn to choroba, którą można i należy leczyć

Wypadające włosy i zakola widoczne są już u mężczyzn w bardzo młodym wieku. **Panowie gubią włosy, bo mają to zapisane w genach. Ale też dlatego, że żyją w stresie, nie dbają o dietę i pielęgnację**

Tekst **Celina Wojda**

O słabione włosy, coraz rzadsza czupryna, zakola - to oznaki postępującego wypadania włosów, czyli łysienia. Niektórzy mężczyźni uznają to za normalne, zwłaszcza, gdy włosów ubywa im po pięćdziesiątce. Jednak coraz więcej łysiejących można spotkać wśród młodych mężczyzn, w wieku 20-35 lat. Dla nich wypadanie włosów nie jest czymś naturalnym, raczej wprawia w zakłopotanie, mają z jego powodu kompleksy i problemy psychologiczne.

Geny i hormony główną przyczyną

Przyczyn łysienia jest naprawdę wiele. Bywa ono skutkiem ubocznym leczenia, np.: chemioterapii nowotworów, rozwija się w przebiegu innych chorób, np.: zaburzeń czynności tarczycy, na skutek wytwarzania autoprzeciwciał, jak w łysieniu plackowatym, czy pod wpływem stresu.

Jednak zdecydowanie najczęstszą odmianą jest łysienie androgenowe - mówi lek. med. specjalista dermatolog, Paweł Traczewski. - Szacuje się, że występuje u 50 procent osób po 40. roku życia, chociaż początek może być wcześniejszy, nawet przed 20. rokiem życia. Decydującą rolę odgrywają: predyspozycja genetyczna, wiek i poziom hormonów androgenowych. Łysienie androgenowe dotyczy także kobiety, ale u nich linia włosów się nie przesuwają, za to dochodzi do ścięnięcia włosów na całej głowie. Charakterystyczne objawy łysienia androgenowego u mężczyzn są powszechnie znane. Ten typ łysienia rozwija się stopniowo: najpierw powstają tzw. zakola i podwyższenie linii włosów w okolicy czołowej, następnie dochodzi do utraty włosów w okolicy ciemieniowej, a następnie do zlewania się przedniej i tylnej strefy wyłysienia, w efekcie czego włosy pozostają tylko na skroniach i potylicy. Przyjmuje się, że utrata włosów powyżej 100 dziennie



Najczęściej u mężczyzn pojawiają się najpierw zakola i podwyższenie linii włosów, dochodzi do utraty włosów w okolicy ciemieniowej. W efekcie czego włosy

jest nieprawidłowa. Ustalono, że u łysiejącego mężczyzny rocznie wypada około 5% włosów.

Warto leczyć

Często, by zapobiec nadmiernemu wypadaniu włosów, mężczyźni sięgają po leki, kosmetyki, szampony czy suplementy diety, które mają hamować proces wypadania

włosów. Łysienie jest chorobą, która nie wpływa negatywnie na funkcjonowanie organizmu, ale jest poważnym problemem zdrowotnym. Zdarza się, że osoby dotknięte łysieniem w pełni akceptują je, ale najczęściej obniża ono ich samoocenę, komfort życia, i może prowadzić do depresji. - Medycyna pozwala obecnie na uzyskanie zahamowa-

ROZMOWA

PROF. DR HAB. N. MED. TADEUSZ DĘBIAK - KONSULTANT WOJEWÓDZKI W DZIAŁINIE DERMATOLOGII I WENEROLOGII

Często widzi się młodych mężczyzn z łysiną i zakolami. Dlaczego tak się dzieje? Czy to przyczyny genetyczne, czy może jest to wynikiem stresu? Przyczyn łysienia jest mnóstwo. Poczynając od szeregu chorób układowych (np. niektóre choroby krwi) lub skórnych (takich jak na przykład DLE, łojotokowe zapalenie skóry czy łysienie plackowate), poprzez rozmaite niedobory mikroelementów (na przykład selen, cynk, żelazo), zaburzenia hormonalne



(na przykład nadmiar androgenów, na czynnikach genetycznych (jak dotąd bliżej nieokreślonych) kończąc. Do nasilenia łysienia może również przyczyniać się stres psychiczny. Kiedy mężczyźni powinni poczuć zaniepokojenie? Jak dużo włosów musi im wypaść, żeby mówić o łysieniu? Dziennie mężczyźni może wypadać 50 do 100 włosów - to fizjologia. O łysieniu możemy mówić, jeśli wypada ich więcej i prowadzi to do ubytków powierzchni owłosienia.

Czy łysienie można nazwać chorobą?

To zależy od typu łysienia. Jeśli mamy do czynienia z wypadaniem włosów u osób młodych czy gwałtownym ubytkiem włosów, to jak najbardziej możemy nazwać to chorobą. Czy dzisiaj zjawisko łysienia u młodych mężczyzn jest częściej spotykane niż kilka lat temu?

Nie, istotnych różnic w częstości nie widać. Jak zaradzić łysieniu? Prowadząc zdrowy tryb życia - na przykład odżywiając

niezłoty uśmiech tylko dla
wch zębów - str. 15



kontakt: celina.wojda@
polskapress.pl

choroba, yć

cy okres wzrostu włosów. U mężczyzn lekarz może też zastosować doustny preparat finasterydu, hamujący przemianę testosteronu do pochodnej powodującej miniaturyzację cebulek włosowych.

Niestety, odstawienie leków zwykle prowadzi do nawrotu łysienia. Na rynku mamy dostępną całą gamę środków, które mają zapobiegać wypadaniu włosów. Wśród nich są witaminy, suplementy diety, maski, szampony, odżywki. Jednak najsilniejsze udowodnione w badaniach działanie mają leki.

- Dostępne w aptekach i drogeriach szampony i suplementy diety nie powinny zastępować leczenia farmakologicznego, ale mogą być jego cennym uzupełnieniem - zaznacza doktor Traczewski. - Wizyta u specjalisty dermatologa jest ważna nie tylko ze względu na możliwość uzyskania efektywnej kuracji łysienia androgenowego. W czasie konsultacji dermatolog może ustalić, czy u pacjenta występują dodatkowe choroby skóry nasilające wypadanie włosów i podjąć odpowiednią terapię. Należy też pamiętać, że łysienie androgenowe jest najczęstszą odmianą łysienia, ale nie jedyną. Ponieważ wypadanie włosów może być objawem schorzeń internistycznych, hormonalnych, diagnostyka i leczenie u części pacjentów wymaga oprócz konsultacji dermatologicznej także innych konsultacji specjalistycznych.

Nie tylko geny, także stres wpływa na czuprynę
Okazuje się, że pęd życia codziennego też ma znaczący wpływ na zdrowie naszych włosów. Coraz częściej spotykamy łysiejących młodych mężczyzn, którzy jeszcze kilka lat temu mieli bujne czu-

pryny na głowie. Jak wynika z obserwacji lekarzy, nadmierne wypadanie włosów dotyka teraz częściej niż kiedyś mężczyzn przed pięćdziesiątką.

- Przemiany cywilizacyjne pociągają ze sobą większe narażenie na stres, wzrost popularności diet ubogich w mikroelementy istotne dla kondycji włosów, takie jak cynk i żelazo, epidemii otyłości, która, jak pokazują badania, może przyczyniać się do nasilenia łysienia androgenowego - zauważa dermatolog. - Rośnie także częstość chorób autoimmunologicznych. Dlatego, chociaż nie jest to problem gwałtownie narastający, można przewidywać, że coraz większą część społeczeństwa będzie się zmagać z różnymi typami łysienia.

Przeszczepienie

Uczucie skrzepowania wynikające z łysienia jest częstym zjawiskiem. Mężczyźni zawstyżeni swoim problemem próbują ukryć go pod różnymi nakryciami głowy, a niektórzy robią tzw. zaczeskę. Jest to zrozumiałe, bo przynosi ulgę, nie wprawia w zakłopotanie i w pewnym sensie poprawia samoocenę. Wielu mężczyzn decyduje się też na przeszczepienie włosów. Zabieg przeszczepienia włosów, pod warunkiem wykonania go przez doświadczonego lekarza, jest bezpieczny, obarczony małym ryzykiem powikłań. Zabieg ten w przypadku łysienia androgenowego nie jest refundowany przez NFZ, więc barierą może być cena.

- Dla mężczyzn z bardzo zaawansowanym łysieniem przeszczepienie włosów jest wartościową opcją - mówi doktor Traczewski. - Na wcześniejszych etapach choroby lepiej jednak podjąć terapię pod kierunkiem dermatologa.

nia wypadania włosów, a nawet uzyskanie częściowego odrostu u ponad połowy pacjentów - podkreśla doktor Traczewski. - W leczeniu łysienia stosuje się przede wszystkim minoksidil (dostępny na receptę miejscowy preparat w stężeniu 5% jest skuteczniejszy niż 2%) poprawiający ukrwienie cebulek włosowych oraz przedłużają-

się regularnie, stosując urozmaiconą dietę, zawierającą dużo mikroelementów i witamin (warzywa, owoce), nie osłabiając zbyt włosów poprzez zbyt częste farbowanie (zwłaszcza jasne tonacje - tlenowanie włosów). Ważne jest również, chociaż to absolutnie niełatwe, żeby nadmiernie nie stresować się wypadaniem włosów, bo może to prowadzić do sprężenia zwrotnego i jeszcze nasilać schorzenie.

Czy lepiej sięgać po specyfiki przeciw wypadaniu włosów z drogerii, czy jednak udać się

do lekarza i sięgać po medykamenty?

Zdecydowanie lepiej udać się do lekarza. Po pierwsze - przyczyn łysienia jest mnóstwo, najważniejsze jest ją lub je znać. A to dlatego, że leczenie przyczynowe jest skuteczniejsze niż objawowe, choć nie zawsze jest ono możliwe. W przypadku łysienia typu androgenowego uwarunkowanego genetycznie na dzień dzisiejszy możliwe jest tylko leczenie objawowe. Po drugie, środki dostępne na receptę, czyli leki, zawsze mają silniejsze

działanie niż zwykłe preparaty dostępne w drogeriach.

Czy to, że panowie noszą czapki, też ma jakiś wpływ na wypadanie włosów?

Nie ma to żadnego znaczenia. Noszenie czapki może mieć jedynie znaczenie w przypadkach niektórych chorób zakaźnych, jak na przykład grzybica, która też może prowadzić do łysienia, aczkolwiek to ostatnie schorzenie w dzisiejszych czasach dotyczy głównie dzieci.

**ROZMAWIAŁA
CELINA WOJDA**

o tym się mówi

Porady. Warto wiedzieć przez wyjazdem na narty Dobrze przygotuj się na białe szaleństwo na stoku!

Tekst Anna Czerny-Marecka

Sporty zimowe to znaczny wysiłek dla organizmu. Jazda na nartach obciąża biodra i dolną część kręgosłupa, dlatego ważne jest przygotowanie kondycyjne. Pierwsze treningi powinny zajmować około 20 minut dziennie, z czasem należy je systematycznie wydłużać do godziny.

- Na trening powinny składać się ćwiczenia wzmacniające mięśnie, rozciągające, a także na równowagę. Dobre są brzuszki, wymachy ramion i nóg, przysiady, nożyce czy wykroki. Warto stać i robić przysiady na jednej nodze. Z kolei gdy zależy nam na poprawieniu ogólnej kondycji organizmu, postawmy na ćwiczenia aerobowe - bieganie, pływanie czy jazdę na rowerze stacjonarnym - radzi Katarzyna Zadka, ekspert programu „Żyj smacznie i zdrowo” marki Winiary.

Prawidłowe żywienie także jest istotne. „Posiłki spożywane przed wyprawą na stok powinny być boga-



Aby wypad na narty czy snowboard był udany, należy się do niego odpowiednio przygotować

te w węglowodany złożone, takie jak pełnoziarniste pieczywo, kasze czy makarony. Nie zapominajmy o warzywach i owocach! Zawierają one witaminy z grupy B niezbędne do prawidłowego funkcjonowania metabolizmu, wspomagają również odporność. Po treningach konieczne jest spożycie regenerującego mięśnie białka

zawartego w chudym mięsie, rybach, roślinach strączkowych oraz jajach - dodaje Katarzyna Zadka.

Gdy zabraknie nam energii, warto mieć pod ręką baton zbożowy, suszone owoce, orzechy bądź migdały. Zjedzenie przekąski pobudzi na chwilę organizm i pozwoli na przedłużenie szaleństwa na nartach czy snowboardzie.

A to ciekawe. Sezon na grype

Potyczka z wirusem grypy za pomocą mobilnej aplikacji

Tekst Anna Czerny-Marecka

FluMania - tak nazywa się edukacyjna gra na urządzenia mobilne (smartfony i tablety z systemami iOS, Android), zachęcająca do szczepień poprzez wirtualną walkę z wirusami. Gra jest doskonałym kompendium wiedzy na temat grypy, albowiem uczy poprzez zabawę oraz ciekawostki. Ile osób może zarażać podczas lotu samolotem jeden pasażer chory na gripę? Czy to prawda, że w Australii służby zdrowia zakazały dzieciom w szkołach zdmuchiwać świeczki na torcie, by ograniczyć transmisję wirusa i zmniejszyć

ryzyko zachorowań na gripę? - na te i inne pytania użytkownicy aplikacji znajdą odpowiedź w grze.

Gra FluMania polega na opanowaniu epidemii grypy rozprzestrzeniającej się w mieście poprzez szczepienia pacjentów z grup ryzyka powikłań pogrypowych. Na graczy czeka szereg zadań logicznych oraz pytań merytorycznych, dzięki którym można zyskiwać bonusy dodatkową broń w walce z gripą. Na każde pytanie użytkownik znajdzie w aplikacji poprawną odpowiedź. Jest to doskonałe narzędzie do nauki poprzez zabawę.

Dzięki grze użytkownicy mogą poznać wiele cieka-

wych faktów na temat wirusów grypy, o istnieniu których, mogli nawet nie przypuszczać. Okazuje się, że wirus grypy może przetrwać na chusteczce czy banknotach nawet 3 dni niebezpieczeństwo zarażenia się chorobą jest więc naprawdę duże. Ponad 80% graczy poprawnie zidentyfikowało to zagrożenie. Wirusy mogą także przeżyć do 5 minut na ludzkich dłońach takiej odpowiedzi udzieliło 43% grających osób. Oznacza to, że każdy z nas może zarazić się chorobą zupełnie przez przypadek.

Aplikację można bezpłatnie pobrać z AppStore i Google Play.

Prawie połowa 65-latków w Polsce nie ma w ogóle zębów.



Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

Śnieżnobiały uśmiech mogą sobie zafundować tylko posiadacze zdrowych zębów

By przystąpić do wybielania, najpierw trzeba wyleczyć chore zęby. przygotować 1000 zł i liczyć się z bólem

Tekst **Anna Folkman**

Wybielanie zębów to nie jest zabieg dla każdego.

- Nie wybielamy zębów osobom niepełnoletnim. Generalnie unikamy zabiegów, które nie są strictly lecznicze, u dzieci. Ich zęby są jeszcze zbyt młode, by na nich eksperymentować, organizm rośnie, szkliwo ulega biochemicznej przebudowie, a także kolor najczęściej nie jest taki, by wybielanie było konieczne - mówi Justyna Waliszewska, lekarz stomatolog w gabinecie RaDent w Szczecinie.

Dla wyglądu, ładnego uśmiechu i zatarcia śladów chorób

Wybielanie zębów polega na rozjaśnianiu ich koloru oraz usunięciu przebarwień z koron wszystkich lub wybranych zębów. Ostateczny efekt wybielania jest trudny do przewidzenia, zależy od wielu czynników, a w szczególności od składu mineralnego szkliwa pacjenta, używek oraz nawyków higienicznych.

Warunkiem przeprowadzenia zabiegu są zdrowe zęby i dziąsła. Nie może być miejsc zaatakowanych próchnicą, w przeciwnym razie środek wybielający może wnikać w ząb i go uszkodzić.

Wskazania do wybielania to przede wszystkim chęć poprawy estetyki uśmiechu. Przeciwwskazania do wybielania zębów to wiek poniżej 18. roku życia, uszkodzenia mechaniczne lub próchnicowe zębów, duża liczba wypełnień, koron, mostów lub licówek w zębach przednich, nadwrażliwość zębów, zła higiena jamy ustnej ze współistniejącym stanem zapalnym dziąseł, alergię lub nadwrażliwość na utleniacze, glicerynę i żywice poliakrylowe, ciąża i karmienie piersią, palenie tytoniu, zaburzenia w stawach skroniowo-żuchwowych, przyjmowanie silnych leków, np. psychotropowych, przeciwpadaczkowych, cytostatyków, przebarwienia tetracyklinowe

(poantybiotykowe), fluoroza oraz zęby martwe (wybielamy je inną metodą - tak zwaną wewnętrzną).

Dwie najbardziej skuteczne metody na biały uśmiech

- Zabieg można przeprowadzić u osób, które mają w pełni zdrowe uzębienie. Zęby nie mogą mieć próchnicy, nieprawidłowych, nieszczelnych wypełnień, ze stanami zapalnymi, z obnażonymi szyjkami, zapaleniem dziąseł - jeszcze raz zaznacza Justyna Waliszewska.

- Profesjonalne metody wybielania są dwie. Metoda nakładkowa oraz metoda lampą - wymienia lekarka. - Metoda nakładkowa jest przeznaczona dla osób bardziej cierpliwych. Polega na tym, że najpierw wykonuje się specjalną indywidualną nakładkę na zęby. Dzięki temu, że przylega ona ściśle do zębów, nie ma możliwości, by prawidłowo nałożony żel wybielający wypłynął, uszkodził dziąsła. Jeśli ściśle przestrzegamy instrukcji, nic nie ma prawa się wydarzyć. Pacjent otrzymuje żel wybielający do domu i codziennie przez kilka dni do 2 tygodni powinien stosować go przez minimum 4 godziny na dobę. Polecane jest jednak zakładanie nakładki na noc. Wtedy efekty są najlepsze. Są pacjenci, którym nie przeszkadza nakładka, ale są też tacy, którzy mają np. odruch wymiotny, kiedy ją zakładają.

Nieodłącznie zabiegom towarzyszy ból

Proces wybielania nakładkowego nie powinien trwać dłużej niż dwa tygodnie, potem należy dać zębom czas na remineralizację. Poza tym trudno byłoby wytrzymać dłużej, bo to, co towarzyszy wybielaniu, to nadwrażliwość - ból zębów.

- Każdy z nas ból odczuwa inaczej, ale bywa, że pacjenci rezygnują, bo ból jest tak silny, że nie chcą kontynuować wybielania. Można sobie pomagać w okresie wybielania pastami do nadwrażliwych zębów, można wykonywać kąpiele okłady na nakładce, którą

używamy do wybielania ze związkami fluoru, by móc złagodzić ból - podpowiada Justyna Waliszewska.

- Istnieje też środek o mniejszym efekcie wybielania, który nie jest tak agresywny i jego stosowanie nie wiąże się z bólem - dodaje Joanna Hetmańska-Kołacz, także lekarz stomatolog w RaDent.

Trzeba przestrzegać białej diety

W trakcie wybielania, a także do dwóch tygodni po nim, należy zachować tzw. białą dietę. Unikamy wtedy wszystkich silnie barwiących pokarmów i napojów - buraczków, czerwonego wina, soków kolorowych, herbaty, kawy, zaleca się też unikać cytrusów, gdyż wzmagają one nadwrażliwość zębów.

Efekt wybielania jest trudny do przewidzenia. Nigdy nie wiemy, jaki będzie oraz jak długo się będzie utrzymywać. Są pacjenci, którzy już po czterech dniach używania nakładek z żelem mają tak ładny kolor zębów i są z niego tak zadowoleni, że nie chcą kolejnych sesji. Wtedy żel można schować do lodówki. Kiedy ponownie chcemy odświeżyć kolor, możemy ponownie go użyć.

Dlaczego efektu nie można przewidzieć

Zęby przed wybielaniem powinny być dokładnie oczyszczone, by usunąć wszelkie



Wybielanie lampą to jedna z metod. Efekt jest tego samego dnia

przebarwienia i osady, które są na ich powierzchni. Samo wybielanie jako takie polega na zmianie barwy szkliwa.

Proces ten polega na utlenianiu. Jeśli ktoś ma dużo związków w szkliwie, które są w stanie się utlenić, efekt będzie bardzo widoczny, jeśli nie, będzie mniej zauważalny. Kiedy kolor wróci? Tego nie da się przewidzieć. Zawsze jednak kolor, do jakiego wrócą nasze zęby, będzie trochę jaśniejszy niż przed wybielaniem w ogóle.

- Przed powtórzeniem wybielania należy raz jeszcze sprawdzić stan zębów. Bo jeśli jest na nich chociaż trochę kamienia, to wybielanie w tym miejscu nie będzie skuteczne - wtrąca Joanna Hetmańska-

Kołacz. - Jeśli mamy widoczne wypełnienia, należy pamiętać, że wybielanie nie zmieni ich koloru, więc trzeba będzie te wypełnienia wymienić.

W dwie godziny

Wybielanie lampą jest tak samo skuteczne, poza tym jest idealne dla osób niecierpliwych, które chcą efektu tu i teraz. Na oczyszczone zęby nakłada się w tym wypadku specjalny materiał oraz zabezpiecza dziąsła. Potem przystępuje się do naświetlania lampą.

Cały zabieg trwa około dwóch godzin, w czasie których wykonuje się do 4 sesji naświetlania po 15 minut. Czasami pacjenci nie są w stanie wytrzymać sesji, ale efekt jest już po pierwszej. Do zabiegu można podać znieczulenie. Po zakończeniu sesji pacjent z zaleceniami takimi jak w poprzednim wypadku udaje się do domu.

W domu nie wybielisz. Pasty mogą szkodzić

Jak podkreślają lekarze stomatolodzy, na wolnym rynku nie ma preparatów, które skutecznie wybielałyby zęby. Pasty, szczoteczki usuwają tylko powierzchowne przebarwienia.

Pasty wybielające bywają też ryzykowne dla tych, którzy wierzą w ich działanie i stosują je stale. Pasty te mają wysoką ścierność. Usuwiają

nie tylko osady, ale także uszkadzają szkliwo i szyjki zębowe. Taka pasta może przynieść więcej kłopotów niż korzyści, a i tak nie zmieni barwy zęba.

- Zabieg u stomatologa wykonany prawidłowo nie niesie za sobą skutków ubocznych. Nie można jednak przesadzać. Kiedy zbyt często będziemy wybielać zęby, zrobią się one niemal niebieskie i nie będziemy zadowoleni z efektu - stwierdza lekarz stomatolog Hetmańska-Kołacz.

Zabieg robimy tylko tam, gdzie widać

- Warto też wspomnieć, że nie wybiela się zębów w miejscach, które są niewidoczne - kończy Joanna Hetmańska-Kołacz. - Czasami pacjenci oczekują, że wybielimy je wszystkie. Podkreślamy raz jeszcze, od wewnątrz zębów się nie wybiela, bo nie ma takiej potrzeby, by narażać szkliwo na ingerencję. Od kilku lat zabronione jest też sprzedawanie nakładek i żelów wybielających, a także paseczek.

Według obowiązujących obecnie przepisów, by używać produktów wybielających, trzeba mieć prawo wykonywania zawodu.

- Koszt zabiegu w gabinetach stomatologicznych jest różny, zwykle wynosi około 1000 zł.

©©

FAKTY

Zdrowie zębów

Prawie połowa 65-latków w Polsce nie ma w ogóle zębów. To efekt zaniedbań w higienie. Blisko 100 proc. 40-latków i ponad 90 proc. 7-latków ma próchnicę zębów. Średnio 40 latek w Polsce ma aż 17 chorych zębów. - To brzmi przerażająco, ale taka jest prawda - mówi dr n. med. Łukasz Tyszyński, członek Komisji Stomatologicznej Naczelnej Rady Lekarskiej. - 17 chorych zębów. Jak wiadomo, człowiek powinien mieć 32 zęby, licząc cztery ośmiaki. Taka skala problemu to już epidemia. Oznacza to, że grozi nam bezzębna starość, która właściwie już stała się faktem. Mechaniczne czyszczenie przynosi efekty, jeśli jest wykonywane prawidłowo i systematycznie. Warto podkreślić, że seniorzy nie powinni zaprzestawać mycia zębów. Często twierdzą, że to już nie ma sensu, że i tak zęby są w złym stanie. To nieprawda, cały czas należy używać szczoteczki i pasty, a także nitki. Prawidłowe mechaniczne czyszczenie jest najważniejsze, podobnie z uzupełnieniami protetycznymi. Protezy też należy myć. Wrzucenie do szklanki z wodą nie załatwia wszystkiego.

W Polsce obowiązkowy kalendarz
szczepień dotyczy osób do 19. roku życia

Zaskakujące przyczyny bólu zęba

Tekst **Anastazja Bezduszn**

Ból zęba należy do najbardziej uciążliwych dolegliwości. Może objawiać się w postaci ucisku, pulsowania, a nawet mieć charakter promieniujący na całą szczękę, okolice uszu i głowę. Jego przyczyną najczęściej jest zapalenie miazgi, chociaż nie zawsze. Gdzie jeszcze leży źródło bólu zęba?

Uwaga na zimne powietrze

Narażanie zębów na niskie temperatury w wielu przypadkach powoduje ostry i przeszywający ból. Jeśli pojawia się on w trakcie wdychania zimnego powietrza lub picia zimnych napojów, może to świadczyć o nadwrażliwości zębów.

- Nerwy znajdujące się w głębi zębów są bardzo wrażliwe na bodźce, dlatego szklivo ma za zadanie chronić je przed czynnikami zewnętrznymi. Jest ono ich naturalną osłoną, a kiedy dochodzi do jego uszkodzenia lub spękania, taka bariera znika. Wówczas odśrodku ulegają wrażliwe na ból zakończenia nerwowe - wy-



FOT. 123RF

Przyczyny bólu zębów bywają zaskakujące

liwe na bodźce, dlatego szklivo ma za zadanie chronić je przed czynnikami zewnętrznymi. Jest ono ich naturalną osłoną, a kiedy dochodzi do jego uszkodzenia lub spękania, taka bariera znika. Wówczas odśrodku ulegają wrażliwe na ból zakończenia nerwowe - wy-

jaśnia stomatolog Romana Markiewicz z Centrum Implantologii i Ortodoncji Dentim Clinic.

Jak uniknąć problemu?

Podstawą jest prawidłowa pielęgnacja zębów. - Warto stosować pastę przeznaczoną do zębów nadwrażliwych, która ma niski poziom ścieralności około 30 RDA. Powinna również zawierać związki fluoru, ponieważ zamykają one kanaliki zębiny oraz związki potasu, które zmniejszają wrażliwość zakończeń nerwowych. Należy również używać szczoteczki o miękkich włoskach - radzi dr Markiewicz.

Mycie, nitkowanie i płukanie zębów nie wystarczy. Często nie jesteśmy w stanie przy użyciu tych tradycyjnych metod, dotrzeć do szczelin między zębowych, dlatego powinniśmy usunąć je podczas

wizyty higienizacyjnej. Zaniedbując profesjonalną higienizację, możemy dopuścić do powstawania próchnicy nawet przy codziennym myciu zębów. Podczas wizyty higienistka stomatologiczna oczyści nasze zęby, pokryje je preparatem z fluorem i jeśli trzeba, poinstruuje o prawidłowym czyszczeniu zębów.

- Należy pamiętać o wizytach kontrolnych. Pamiętajmy, że zdrowie zębów ma wpływ na cały organizm, a wizyty u dentysty powinny odbywać się jedynie co sześć miesięcy i zajmują tylko około dwóch godzin - dodaje stomatolog.

Warto wspomnieć, że do nadwrażliwości i bólu zębów bardzo często prowadzi także choroba okluzyjna. Dochodzi do niej, gdy zęby przez nieprawidłowe ułożenie w łuku, braki międzyzębowe lub nieprawidłowo założone wypełnienia są przeciążone, co powoduje ich przemieszczenie oraz uszko-

dzenie szkliva. Aby temu zapobiec, należy zgłosić się do lekarza, który zaplanuje odpowiednie leczenie.

Uwaga na przeziębienie

Przyczyną bólu zębów w niektórych przypadkach może być także zwykłe przeziębienie. - Niespodziewane bóle zębów mogą być spowodowane chorobami zatok, które często towarzyszą przeziębieniu. Infekcja zatok bardzo często powoduje ból szczęki oraz zębów, ponieważ stan zapalny rozprzestrzenia się w okolicach górnych korzeni, docierając tą drogą do jamy ustnej - mówi dr Markiewicz.

„Kobiece sprawy”

Bóle głowy, drażliwość, nerwowość i złe samopoczucie - to nie jedyne przykre objawy związane z miesiączką. Bardzo często kobiety skarżą się również na bóle zębów. Chociaż kobiece dni nie są bezpośrednio

ich powodem, to rzeczywiście wraz z fazami miesięcznego cyklu wrażliwość na ból się zmienia.

- Jeśli wszystkie zęby są zdrowe, to nie powinno być problemu, jednak jeśli mamy ubytki, to zmiana stężenia hormonów we krwi, a dokładnie estrogenów i progesteronu, może potęgować nieprzyjemne odczucia bólowe. Pamiętajmy też, że kobiety, które już nie miesiączkują i przechodzą menopauzę, również powinny zwrócić szczególną uwagę na jamę ustną. W tym czasie również spada poziom estrogenów, co sprawia, że warunki fizjologiczne w jamie ustnej zmieniają się, czego skutkiem jest często suchość w ustach. Sprzyja to odkładaniu się kamienia nazębnego, dlatego warto pamiętać, przynajmniej raz na pół roku, o wizycie higienizacyjnej, na którą składa się skaling, piaskowanie, polerowanie i fluoryzacja. ● ● ●

REKLAMA

007048119

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



Czy cierpisz na?

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

Przyjedź na pobyt leczniczy z zabiegami.

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie od 29.01 do 26.02.2017 r. oraz od 26.02 do 13.04.2017 r.

posiłki w formie bufetu szwedzkiego 25 zabiegów na 7 dni pobytu

- dwa badania lekarskie oraz badanie postawy lub stóp
 - wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 min. dziennie
 - seans w Komnacie Solnej do 45 min. co drugi dzień
 - wstęp na wszystkie imprezy kulturalno-rozrywkowe
- Prowadzimy również 7 i 14 dniowe Turnusy Odchudzające



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

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Zdrowie i uroda

Porady kosmetyczne. Zima i mróz nie służą naszym ustom

Tekst Agata Markowicz

Zimą usta wymagają starannej i systematycznej pielęgnacji. Jeśli o nie odpowiednio zadbać, mimo suchego i mroźnego powietrza będą wyglądać zdrowo i estetycznie.

1 Pamiętaj o nawilżaniu

Podstawą zadbanych ust mają jest odpowiednia pielęgnacja. Narażone na kontakt z mroźnym powietrzem wargi stają się wysuszone i popękane. Przede wszystkim powinniśmy pamiętać o tym, aby przebywając na zewnątrz, nie obliżywać ust, co niepotrzebnie je wysusza. Przed wyjściem z domu nie zapominajmy o stosowaniu wazeliny lub specjalnych pomadek i balsamów ochronnych, najlepiej tych stworzonych na bazie miodu, witaminy E lub masła shea. Ważne jest również odpowiednie nawilżenie ust przed pójściem spać – świetnie nada się do tego krem, wazelina czy też maska z miodu lub oliwy z oliwek.

Doskonały balsam ochronny dla ust można zrobić sobie samodzielnie w domu. Potrzebujemy w tym celu olejku migdałowego, wosku pszczelego i odrobiny miodu. Wszystkie składniki delikatnie podgrzewamy ze sobą do połączenia i pozostawiamy do ostudzenia. Na koniec dodajemy kilka kropel olejku cytrusowego lub miętowego.

2 Stosuj peelingi i masáže

Efekt gładkich ust pomoże uzyskać własnoręcznie przygotowany peeling. Jeden z najbardziej znanych przepisów polega na połączeniu cukru, miodu i oliwy. Po wykonaniu zabiegu peelingującego warto nałożyć na usta tłusty krem. Aby poprawić ukrwienie i gładkość naskórka warg, dobrze jest raz na jakiś czas masować je przez chwilę szczoteczką z miękkim włosiem (twarda może wywołać podrażnienie). Przed masażem trzeba zamoczyć szczoteczkę w zimnej wodzie. Można też położyć na nią też kropelkę olejku rycynowego lub zwykłej oliwki, jeśli usta mają tendencję do podrażnień i wysuszenia.

3 Stosuj maseczki

Dość znanym zabiegiem jest nałożenie maseczki z pokruszonych dwóch kostek lodu, łyżeczki śmietanki oraz paru kropel cytryny. Taka ma-



Szczególnej troski skóra ust wymaga podczas uprawiania sportów zimowych

seczka ukoi i rozświetli usta. Jednak najlepszym składnikiem do zrobienia maseczki jest miód, który chroni przed drobnoustrojami oraz przyspiesza gojenie się małych ranek. Warto go od czasu do czasu nakładać na usta tak jak błyszczak albo pokusić się o bardziej finezyjne metody.

Można na przykład plaster cytryny nasączyć miodem i stosować jako okład. Dawka witaminy C w połączeniu z odżywczym, regenerującym oraz nawilżającym działaniem miodu – działają prawdziwe cuda!

4 Zadbaj o właściwą dietę

O nawilżenie i odżywienie ust powinniśmy zadbać również od środka, a więc za pomocą odpowiedniej diety. Dla nawodnienia całego organizmu, a także wrażliwego naskórka warg warto pić duże ilości niegazowanej wody. Pamiętajmy również o jadalności, którego składniki nie tylko odżywiają nasze usta, ale i utrudniają rozwój stanów zapalnych wokół nich. Chociaż zimą dostęp do świeżych warzyw i owoców jest nieco ograniczony, starajmy się, aby nasze posiłki były bogatym źródłem witaminy A i B, a także żelaza i biotyny. Niedobór witaminy A i B2, podobnie jak niedostateczna ilość żelaza, może być przyczyną pojawienia się zajądów. Biotyna wpływa korzystnie na naszą skórę, a o jej niedoborze mogą świadczyć stany zapalne. Dlatego pamiętajmy, aby w codziennych posiłkach zagościły takie produkty jak: wątróbka, mięso, orzechy, jaja, mleko, ryby, brokuły, warzywa strączkowe, pomidory, marchew i szpinak.

Opryszczką zarażamy się tak samo jak gripą

Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Nazywana także febrą, zimnem albo skwarką nie jest defektem kosmetycznym, a chorobą zakaźną

Opryszczka. Wirus, który zyskał sobie miano zarazka doskonałego

Tekst Agata Markowicz

Najpierw odczuwalny jest świąd i zaczerwienienie. To znak, że za jakiś czas w tym miejscu pojawią się pęcherzyki wypełnione płynem surowiczym. Kiedy pęcherzyki nabrzmieją – pękają, a na miejscu powstałej rany tworzą się strupki. Wszystko trwa około dwóch tygodni, po tym czasie problem znika i... tak aż do następnego razu. Kiedy to nastąpi? Nie wiadomo. Chociaż nosicielami opryszczki jest 80 procent ludzkości, wirus nie u wszystkich musi się uaktywnić. Są tacy, których opryszczka „atakuję” kilkanaście razy do roku, a są i tacy, którzy jeszcze nie mieli jej w ogóle.

Skąd się bierze?

Opryszczka to choroba o podłożu wirusowym, pojawiająca się najczęściej w momentach osłabienia organizmu. Ta atakująca nasze usta (występuje najczęściej) wywołana jest przez wirus HSV1, który przenosi się bardzo

łatwo – drogą kropelkową oraz przez dotyk. Znany jest również drugi wirus opryszczki (HSV2), który atakuje narządy płciowe.

Wirus opryszczki zyskał miano „zarazka doskonałego” – kiedy raz pojawi się w organizmie człowieka, pozostaje tam, w uśpieniu, już

miesiąc. Dlatego kto raz został zainfekowany wirusem, musi się liczyć z nawrotami choroby.

Uwaga na powikłania

Epizody aktywności opryszczki trwają zwykle do 10 dni. Warto pamiętać, że poza nieestetycznym wyglądem i mało przyjemnymi objawami, wirus może przynieść groźne powikłania. W sytuacji gdy nieświadomie przeniesiemy go w okolice oka, możemy doprowadzić do zapalenia rogówki, dlatego podczas ataku opryszczki powinniśmy unikać noszenia soczewek kontaktowych. Do powikłań choroby należy także rumień wielopostaciowy, a w niektórych przypadkach, gdy wirus, przedostanie się z zakończeń nerwowych do mózgu, może spowodować zapalenie opon mózgowych.

Opryszczka to jedna z najczęstszych chorób wirusowych skóry i błon śluzowych. W Polsce odsetek chorych jest o ok. 50 proc. wyższy niż w innych krajach Europy, prawdopodobnie ze względu na zmienny klimat, a także gorsze warunki socjoekonomiczne.

FAKTY

Podstępny wirus

Według szacunkowych danych nosicielami wirusa opryszczki może być nawet 80-90 proc. ludzi. U niektórych osób, opryszczka nie pojawia się nigdy lub uaktywnia się tylko raz. Może również przeżyć w stanie uśpienia w zakończeniach nerwowych kilkanaście lub kilkadziesiąt lat, zanim da o sobie znać.

na zawsze. By zaatakować w najbardziej sprzyjających okolicznościach, takich jak: gorączka, oziębienie organizmu, nadmiar słońca, stres, osłabienie organizmu czy



Maskowanie opryszczki tylko pogarsza sprawę. Wykwitów nie wolno także rozdrapywać.

Domowe SOS na opryszczkę



Okład z rozgniecionego ząbku czosnku albo plasterka cebuli



Mocny napar z melisy (okłady)



Okłady z miąższu liści aloesu



Maść z tabletki aspiryny rozgniezionej w letniej wodzie

Opryszczce na odsiecz

Domowe sposoby leczenia opryszczki (przykłady wyżej), łagodzą objawy choroby, ale nie osłabiają wirusa i nie zapobiegają jego nawrotom.

Skutecznym sposobem na złagodzenie dolegliwości związanych z opryszczką jest zaaplikowanie na bolące miejsce maści albo kremu, które mają w swoim składzie acyklovir. Niektóre z nich można kupić w aptece bez recepty. Warto zaaplikować je już wtedy, gdy pojawiają się pierwsze dolegliwości zwiastujące pojawienie się choroby. Aby przyspieszyć gojenie się pęcherzyków, można zastosować również maść cynkową.

Jeśli opryszczka pojawia się regularnie, nie warto zwlekać z wizytą u lekarza, który przepisze doustne preparaty przeciwwirusowe z acyklovirem (dostępne na receptę). Są one dużo skuteczniejsze, ponieważ działają na wirusa od wewnątrz, hamując jego namnażanie. (AMA)

Uzupełnieniem eleganckiej sukienki jest
bolerko. Hitem są wdzianka z futerkiem



Magdalena
Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com



Dziewczęce bolerko to najbardziej eleganckie nakrycia



Sztuczne futerka i kołnierzyki są bardzo modne



Eleganckie marynarki to idealne ubrania na wyjścia, także dla małych chłopców



Dziewczynki od najmłodszych lat kochają sukienki

Jak i w co ubrać dziecko, by wyglądało modnie, ale przede wszystkim czuło się wygodnie?

Tekst: **Magdalena
Baranowska-Szczepańska**

Dzieci około czwartego roku życia zaczynają zwracać uwagę na swój wygląd. Większość dziewczynek próbuje naśladować swoje mamy i przebierać się w jej sukienki i buty na obcasach. Chłopcy zwykle starają się strojem przypominać bohaterów swoich bajek lub piłkarskich drużyn.

Dopreszkola bez guzików i falbanek

Wygodny i praktyczny strój ważny jest przede wszystkim w przypadku młodszych dzieci, które często się brudzą. Wygodne ubranie daje dziecku swobodę ruchu i nie ma strachu przed zabrudzeniem lub zniszczeniem stroju. Zdarza się, że dzieci słysząc w domu, iż mają uważać na ubranie w przedszkolu, nie mogą beztrudnie się bawić. Pamiętajmy więc, by nie stresować niepotrzebnie dziecka i ubierać je praktycznie.

W przedszkolu maluchy uczą się samodzielności, nie utrudniamy im tej nauki, przez zakładanie „trudnych strojów”. Również przy wyborze ubranek kierujemy się przede wszyst-

kim wygodą dziecka. W przedszkolu na pewno nie będą się sprawdzały sukienki z falbankami czy spodenki z niezliczoną ilością ozdobnych guzików do zapięcia – przestrzega Beata Ruskowska, stylistka i projektantka mody. – Tam najlepiej sprawdzają się kolorowe dresy, bawełniane sukienki bez zewnętrznych ozdób, ale z ładnym wzorem.

Narodzinna impreza w sukience i z muszką

Starsze dzieci około 6.-8. roku życia zaczynają już zwracać uwagę na modę. Identyfikują się z grupą rówieśniczą. Większość dziewczynek kocha sukienki. Chcą się czuć jak damy. Piękne kreacje idealnie sprawdzają się na rodzinnych imprezach. Pastelowe kolory podkreślają styl i klasę sukienki. Najefektowniejsze są te z lekko rozszerzanym dołem tworzącym falbanę. Podobny efekt nadaje niewielka kokarda z przodu. Uzupełnieniem eleganckiej sukienki bez rękawów jest bolerko.

– Z nastolatkami najlepiej jest się wspólnie wybrać na zakupy, by uniknąć nieporozumień – podpowiada stylistka. – Najważniejsze jest to, by bawić się modą.

Na zdjęciach kolekcja Wójcik Fashion.

Sukienki
w jasnych
kolorach
podkreślają
styl i klasę



Wielu specjalistów podkreśla, że węglowodany zawarte w makaronie czy też w różnych kaszach są najlepszym źródłem energii właśnie na chłodne dni

Przepisy na zdrowe i smaczne syropy



SYROP MIODOWY Z ZIOŁAMI

Składniki:
1 szklanka miodu lipowego
1 cytryna

korzeń imbiru, kilka gałązek świeżego tymianku, kilka gałązek świeżego rozmarynu

SYROP MIODOWY Z RÓŻĄ

Składniki:

1 szklanka miodu lipowego
1 cytryna, korzeń imbiru
owoce dzikiej róży
liście szawii

Przygotowanie:

Cytryny i imbir kroimy w cienkie plasterki. Dodajemy świeże zioła i inne dodatki. Składniki układamy w słoiku naprzemiennie, zalewając płynnym miodem. Słoik powinien być wypełniony w trzech czwartych mieszanką owoców i ziół, a resztę stanowi miód. Można mocno wstrząsnąć, aby wszystkie składniki połączyły się dokładnie z miodem. Po 3-4 godzinach syrop jest gotowy do spożycia.

Zdrowe koktajle również wskazane

ZIELONY KOKTAJL, KTÓRY ROZGRZEWA

Składniki:

garść natki pietruszki
1 plaster ananasa
1 sztuka kiwi
1 łyżka nasion chia
imbir, korzeń (ok. 2 cm)
1/2 łyżeczki kurkumy
około 1/2 szklanki wody mineralnej

Przygotowanie:

Wszystkie podane składniki wkładamy do wysokiego naczynia. Do dajemy przyprawy. Zalewamy wodą i miksujemy.



Zdrowie na talerzu. Z dodatkami

Twoje pożywienie powinno być lekarstwem, a twoje lekarstwo powinno być pożywieniem – mawiał Hipokrates. Zatem wszystko, co jest nam potrzebne dla zdrowia, powinniśmy pozyskiwać na co dzień z naszego talerza

Aleksandra Majserowska,
dietetyk kliniczny z FoodMed
Centrum w Zielonej Górze

Zarówno w trakcie choroby, jak i w profilaktyce, bardzo istotne jest naturalne wspomaganie organizmu grupą produktów wykazujących właściwości stymulujące nasz układ odpornościowy. W okresie jesienno-zimowym nasz organizm narażony jest na liczne infekcje wirusowe oraz bakteryjne. Musimy pa-

miętać, że odpowiednia liczba witamin i minerałów oraz substancji o właściwościach leczniczych jest w stanie uchronić nas przed wieloma chorobami w tym okresie.

W naszej diecie powinny zagrościć pewne produkty, które wykazują działanie przeciwbakteryjne, przeciwzapalne, a nawet przeciwbólowe.

Nie zapomnij o pietruszce

Z pewnością musimy pamiętać o codziennym spożywaniu produktów, takich jak: pietruszka, papryka, cytrusy, broku-



Pamiętajmy o tym, aby w okresie zimowym dostarczać naszemu organizmowi



Omlet z ziołami i sosem musztardowo-paprykowym

Składniki:

100 g szynki wędzonej
100 g sera żółtego
3 jajka
1 łyżeczka masła
2 łyżki ziół prowansalskich
sos musztardowo-paprykowy
2-3 pomidorki koktajlowe
2-3 gałązki świeżej bazylii lub innych ziół
sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić w paseczki, podsmażyć na odrobinie oleju na złoty kolor i odstawić. Do jajek dodać zioła prowansalskie, sól do smaku i dokładnie roztrzepać. Rozgrzać masło na patelni teflonowej. Wlać masę jajeczną tak, aby pokryła dno. Używając widelca lub łopatk, podważyć usmażone brzegi omletu tak, aby nieusmażona masa wylała się pod spód. Kiedy jajka na brzegach będą podsmażone, a środek jeszcze miękką, posypać omlet szynką, tartym serem, przykryć pokrywką i pozostawić na małym ogniu jeszcze przez ok. 40 sekund. Omlet zsunąć z patelni na talerz, polać sosem musztardowo-paprykowym, udekorować pomidorkami koktajlowymi i świeżymi ziołami.

Imbirowe klopsiki drobiowe w sosie

Składniki:

1/2 kg filetu z kurczaka lub indyka
1/2 szklanki bułki tartej
1 jajko
1/2 pęczka natki pietruszki
1/5 łyżki startego świeżego imbiru
sos na bazie pomidorów
sól, pieprz
sos sojowy

Sposób przygotowania:

Mięso mielimy na maszynce, dodajemy bułkę tartą, jajko, natkę pietruszki i imbir. Doprawiamy do smaku solą, pieprzem, sosem sojowym i dokładnie mieszamy. Formujemy średniej wielkości klopsy, następnie gotujemy na parze lub w osolonej wodzie. Podgrzany sos warzywny – pomidorowy, wykładamy na talerze, a na sos gorące klopsy. Potrawę można podać z ryżem, makronem lub innym dodatkiem.

Keks serowo-paprykowy z sosem czosnkowym

Składniki:

1 czerwona papryka, 100 g czarnych oliwek
200 g żółtego sera Gouda, 200 g mąki pszennej
3 jajka, 2 łyżeczki proszku do pieczenia
100 ml mleka, 100 ml oliwy z oliwek
kilka gałązek świeżej bazylii
2 łyżeczki ziół prowansalskich
gotowy sos czosnkowy, sól, pieprz

Sposób przygotowania:

Paprykę umyć, oczyścić z gniazd nasiennych, pokroić w paski i poddać na odrobinie oliwy, aż zmięknie. Oliwki przekroić na pół i dodać do papryki. Odstawić do wystygnięcia. Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia, dodać jajka, mleko, oliwę, zioła i sól, pieprz do smaku. Wszystko wymieszać energicznie łyżką. Do powstałego ciasta dodać pokrojony w średnią kostkę ser żółty i wymieszać. Do blaszki keksowej wyłożonej papierem do pieczenia wlać część ciasta, na ciasto wyłożyć część papryki z oliwkami, następnie znów ciasto, potem paprykę z oliwkami i na końcu ciasto. Pieczemy w nagrzanym do 200 st. C piekarniku ok. 45 minut. Keks wyciągamy z formy, gdy jeszcze jest ciepły. Podajemy z sosem czosnkowym.

Wzmacniająca zupa porowa z Danii

Składniki:

1 l bulionu warzywnego
3-4 pory
1 cebula
4 łyżki masła lub oleju
2 opakowania kremowego sera topionego
gruby plaster szynki
0,5 szklanki gęstej śmietany
sól i pieprz

Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać masło. Pory oczyścić i umyć. Białe i jasnozielone części pokroić w plasterki, a następnie podsmażyć na maśle razem z posiekaną cebulą. Po kilku minutach zalać pory gorącym bulionem, doprawić solą i pieprzem. Gotować pod przykryciem ok. 20 min. Dodać serek topiony i wymieszać. Kiedy serek całkowicie się rozpuści, wlać śmietanę. Pokroić szynkę w drobną kosteczkę i wsypać do zupy. Całość wymieszać i zdjąć garnek z ognia. Można posypać dodatkowo startym serem żółtym.

Jajecznica, kasza jaglana, płatki śniadaniowe z dodatkiem orzechów i suszonych owoców
- to propozycje śniadania, które dostarczą niezbędnej energii i wygrzeją nas od środka

atkiem chili, imbiru, czosnku...



Nowi niezbędnych witamin

ły, ponieważ zawarta w nich witamina C wspomaga naszą odporność, a tym samym łagodzi objawy infekcji, zwłaszcza infekcji wirusowej. Musimy jednak pamiętać, iż witaminę C nie gromadzimy w organizmie na zapas, więc bardzo ważna jest jej codzienna suplementacja. Witamina ta nie lubi również wysokich temperatur, więc najlepiej spożywać warzywa i owoce w postaci surówek czy soków.

To bomba odżywcza

W naszej codziennej diecie powinien gościć aloes, który jest prawdziwą „bombą odżywczą” i źródłem wielu prozdrowotnych substancji. Działa przeciwbakteryjnie, przeciwgrzybiczo, odżywiając i nawilżając organizm od środka. Dla wspomagania odporności warto także suplementować już od lata witaminę D3 oraz probiotyki wieloszczepo-

we, które wspomagają mikroflorę jelitową i zapobiegają tworzeniu się nieszczelności jelit. Warto w tym czasie przygotować również naturalny sok z kiszonych warzyw. Taki napój składający się z fermentowanego czosnku, buraków, kapusty, ogórków i wielu innych warzyw stanowi źródło naturalnych probiotyków i prebiotyków, które wspomagają nasze jelita i chronią organizm przed patogenami.

Walczą z bakteriami

W okresie wzmożonych przeziębień pamiętajmy o miodzie i produktach pszczelich, takich jak propolis, które wspomagają odporność i walczą z bakteriami. Miód również nie powinien być poddawany wysokim temperaturom, ponieważ traci wtedy wszystkie walory lecznicze. W trakcie przeziębienia możemy spożywać domowe syropy na bazie miodu z dodatkiem

zioł, cytryny, imbiru czy róży. Takie miodowe mieszanki mogą być przechowywane nawet do trzech miesięcy, więc warto pamiętać o ich wykonaniu przed zimowym sezonem. Niestety, alergicy na pyłki roślinne nie powinni stosować produktów pszczelich ze względu na ryzyko wystąpienia alergii.

Dobry imbir

Silne właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i bakteriobójcze wykazuje imbir, więc zachęcam do picia herbat z dodatkiem tego tarkowanego korzenia, cytryny i miodu. Imbir świetnie komponuje się także w towarzystwie soków owocowo-warzywnych.

Dodatkiem czosnek

W okresie intensywnych zachorowań pamiętajmy o produktach bogatych w siarkę, tj. cebula czy czosnek. Cebula zawiera również fosfor, magnez,

Silne właściwości przeciwzapalne, rozgrzewające i bakteriobójcze wykazuje imbir

cynk, krzem, a więc minerały wzmacniające odporność organizmu. Warto sięgać po dobrej jakości suplementy czosnku z tymiankiem, który potęguje jego właściwości.

Cebula wykazuje dodatkowo działanie grzybobójcze, więc warto sięgać po nią na przykład po antybiotykoterapii. Polski czosnek niejednokrotnie bywa skuteczniejszy niż nowoczesne leki i stanowi źródło wielu substancji prozdrowotnych, dlatego niektórzy nazywają go „białą apteką”. Zawarte w czosnku olejki eteryczne oraz allicyna

mają silne właściwości bakteriobójcze oraz bakteriostatyczne. Jednak czosnku w dużych ilościach nie powinny spożywać osoby, które przyjmują leki rozrzedzające krew.

Rozgrzewajmy organizm

Na co dzień w kuchni wybierajmy posiłki rozgrzewające organizm, w postaci zup, pieczonych warzyw czy kasz. Do tych potraw warto dodawać również niewielkie ilości czarnego pieprzu, ostrej papryki i pieprzu cayenne.

W tym okresie powinniśmy też używać dużą ilość ziół o właściwościach bakteriobójczych. Zaliczamy do nich między innymi: tymianek, oregano, rozmaryn.

Oczywiście o nasz organizm musimy dbać przez cały rok, dlatego prowadźmy higieniczny tryb życia, dbając o dietę, odpowiednią ilość snu, aktywność fizyczną oraz umysłową.



Rozgrzewająca zupa gulaszowa z ciecierzycą

Składniki:

ok. 60-70 dkg wołowiny, 1 puszka ciecierzycy, 4 średnie marchewki, pół średniego pora, 1 średnia cebula, 3 ząbki czosnku, 1 łyżeczka słodkiej papryki, szczypta ostrej papryki, świeżo zmielony pieprz (według smaku), kilka ziaren ziela angielskiego, 2-3 liście laurowe, kilka łyżek mąki, olej

Sposób przygotowania:

Wołowinę opłukać i osuszyć. Połowę pokroić w niezbyt grubą kostkę, resztę zmielić. Kostki przyprawić pieprzem, obtoczyć w mące i obsmażyć na oleju - na patelni. Przełożyć do garnka. Na patelnię wrzucić cebulę pokrojoną w ćwierćplasterki i posiekany czosnek - podsmażyć i przełożyć do mięsa. Marchew obrać i pokroić w plasterki. Pora pokroić w plasterki. Na tej samej patelni podsmażyć pora i marchew. Przełożyć do garnka z mięsem. Dodać ziele angielskie, liść laurowy i posolić, zalać wodą, gotować na wolnym ogniu do miękkości. Do pozostałej zmielonej wołowiny dodać 3-4 łyżki zimnej wody i pieprz. Wymieszać. Formować małe kuleczki i wrzucać na wrzącą zupę. Gotować przez kilka min. Dodać odsączoną z zalewy ciecierzycę. Przyprawić słodką i ostrą papryką. Zagotować. Przepis Małgorzaty Kijowskiej, www.daylicooking.pl

Pulpety z cielęciny w sosie pomidorowym

Składniki:

0,5 kg mielonej cielęciny, sucha bułka pszenna, 1 jajko, sól, pieprz, mąka do obtaczania. Sos: 1 opakowanie pomidorków koktajlowych, 2 łyżeczki przecieru pomidorowego, 1 cebula, 1 litr bulionu (wołowego), sól, pieprz, cukier, olej lub oliwa, 1 łyżka mąki, 1 łyżka śmietany 18 proc.

Sposób przygotowania:

Suchą bułkę namoczyć w zimnej wodzie. Gdy zmęknie, wycisnąć i rozdrobnić. Dodać do mięsa. Wyrobić całość dokładnie, żeby składniki się połączyły. Doprawić solą i pieprzem. Wyrabiać z mięsa kulki i obtaczać w mące. Zrumienić, podsmażając na oleju. Pomidorki skropić oliwą. Posypać pieprzem i solą. Zapiekać 15-20 min., żeby zmękły. Bulion zagotować, wrzucić do niego obsmażone pulpety. Gotować całość ok. 10 min. W tym czasie podsmażyć posiekaną cebulę. Wrzucić do sosu razem z upieczonymi pomidorkami i przecierem. Chwilę razem pogotować. Wyjąć mięso, a sos zmiksować. Mąkę rozprowadzić z wodą i śmietaną. Hartować gorącym sosem, aby nie powstały grudki. Wlać powoli mąkę zahartowaną do sosu. Wrzucić pulpety. Doprawić solą i cukrem. Przepis Małgorzaty Kijowskiej, zadzaskuchenne.blogspot.com

Pikantne czerwone curry z ciecierzycą

Składniki:

400 g suchej ciecierzycy, 200 ml mleczka kokosowego, 2 średnie cebule, 1 puszka pomidorków bez skórki, 3-4 ząbki czosnku, 1 czerwona papryczka chili, 2-3 łyżki oleju, sól, curry, natka pietruszki, szczyptę kurkumy

Sposób przygotowania:

Ciecierzycę namoczyć na kilkanaście godzin w zimnej wodzie. Najwygodniej na noc. Namoczoną przepłukać i ugotować do miękkości. Wody powinno być niewiele więcej ponad powierzchnię ciecierzycy. Cebulę i czosnek obrać i posiekać drobno. Z papryczki chili usunąć nasionka, posiekać ją bardzo drobno. W głębszej patelni rozgrzać olej i na większym ogniu krótko przesmażyć cebulę, czosnek i chili. Dodać oczyszczone i pokrojone pietruszki, przyprawę curry, przesmażyć chwilę, mieszając. Pomidory z puszki pokroić i wraz z sokiem przełożyć na patelnię. Podduśić całość przez 2-3 minuty. Wszystko przelać do garnka z ciecierzycą. Doprawić solą. Gotować na niewielkim ogniu przez ok. 10 min. Na końcu wlać mleczko kokosowe i ewentualnie dosypać curry. Gotować jeszcze kilka minut na niewielkim ogniu. Podawać posypane posiekaną natką pietruszki i szczyptą kurkumy. Przepis Małgorzaty Kijowskiej, www.daylicooking.pl

Rozgrzewające flaki na kwaśnicy

Składniki:

1 kg oczyszczonych flaków wołowych, 8 szklanek kwasu z kapusty kiszzonej, 2 duże cebule, 2 łyżki mąki, 4 łyżki smalcu, 2 liście laurowe, 6 ziarenek ziela angielskiego, 1 łyżka otwartego majeranku, sól i pieprz

Sposób przygotowania:

Flaki oczyścić i dokładnie umyć, osuszyć i pokroić w paski, włożyć do rondla, zalać gorącą wodą, po czym obgotować. Odcedzić, zalać sokiem z kiszzonej kapusty, dodać liść i ziele angielskie. Gotować do miękkości. Przyprawić solą, pieprzem i majerankiem. Cebulę obrać, drobno posiekać, zrumienić na smalcu. Dodać mąkę i zrobić zasmażkę, rozprowadzić letnią wodą i wlać do flaków. Wszystko dokładnie zamieszać i zagotować. Gotowe.

Przepis Danuty Rozmys

Akcesoria. Jak można urządzić wnętrze pokoju w modnym skandynawskim stylu

Wnętrze jasne, przestronne i wygodne. Pełne stonowanych, delikatnych barw połączonych z ciepłym, surowym drewnem. Proste i przytulne, ale jednocześnie wysmakowane i z nutką elegancji. Sprawdź, jak zaaranżować dom w stylu skandynawskim.

Podstawową składową skandynawskiej aranżacji jest drewniana podłoga, która idealnie współgra z minimalistycznym wystrojem.

- W tak urządzonym wnętrzu najlepiej stosować proste połączenia kilku barw: np. bieli z czernią i szarością. Zgodnie z założeniami stylu podłoga ma rozjaśniać i optycznie powiększać wnętrze. Może być w naturalnym kolorze, bielona lub pomalowana na biało, ale koniecznie powinna być wykonana z drewna - mówi Krzysztof Krusiewicz, ekspert serwisu Parkiety24.

Niezaprzeczalną siłą, tego coraz bardziej popularnego w Polsce stylu jest biel. Tak powszechna w skandynawskich mieszkaniach ma bardzo praktyczny wydźwięk. Na Północy szybko zapada zmierzch, stąd też wybór przez mieszkańców tych terenów jasnych, czystych barw na ścianach lub podłogach. Wszystko po to, by jak najdłużej zatrzymać dzień pośród zapadającego za oknem zmroku. Ujmująca pro-

stota tego stylu inspirowana jest także tradycyjnym, niemal surowym, ale jednocześnie gościnnym wnętrzem typowej wiejskiej chaty rodem z Północy.

Jednak to, co proste, jest najczęściej najtrudniejsze. Tak też jest ze stylem skandynawskim. Niby skromnym i na pierwszy rzut oka łatwym w aranżacji, ale w praktyce sprawiającym często spore problemy nawet największym entuzjastom minimalizmu. W projektowaniu wnętrza na ten wzór trzeba przede wszystkim kierować się umiarem i harmonią. W otoczeniu „nieprzeładowanych” i poukładanych przestrzeni lepiej przecież funkcjonujemy. Dlatego zamiast bogato zdobionych kredensów, mięsistych dywanów, wszelkiego typu zawieszek na ścianach lub innych ornamentów wybierzmy prostą kanapę, jeden stolik i lampę podłogową. Zyskamy upragnioną przestrzeń i jednocześnie zwolnimy się z obowiązku czyszczenia zbyt wielu powierzchni meblowych.

Jeśli lubisz rozświetlone wnętrza i chcesz mieć dom, który wyróżniają przestronność oraz praktyczne, wygodne rozwiązania, urządz dom właśnie w stylu skandynawskim. Jako ponadczasowy i uniwersalny sprawdzi się we wnętrzach pod każdą szerokością geograficzną. ●

AG



O tym się mówi

Dekoracyjne meble i dodatki do wnętrza

Pomysły na aranżacje i stylowe dodatki do Twojej sypialni



KOMODA

Jeśli nie chcemy kupować gotowych mebli, możemy udekorować te, które już mamy. Szuflady lub drzwi szafy można przyozdobić okleiną czy tapetą ścienną. Można też pomalować.

ŹRÓDŁO: KARE



LAMPA STOJĄCA

Jeśli znudziła Ci się Twoja stara lampa, a nie możesz pozwolić sobie na nową, wystarczy ozdobić klosz. Można użyć do tego starej apaszkę lub innego zbędnego materiału, pasującego do wnętrza. Lampa stanie się modnym dodatkiem.



POSZEWKA

By stworzyć nowoczesny design na poduszkę, wystarczy obszyć ją starym swetrem lub wełnianym szalem. Taka poszewka doda ciepła wnętrzu.

Ekspert radzi

Jak prawidłowo pielęgnować popularne i praktyczne panele podłogowe?

Tekst **Andrzej Gembarowski**

Elegancka podłoga stanowi wizytówkę wnętrza. Aby jednak rzeczywiście prezentowała się nienagannie, musi być nie tylko wykonana z najlepszych materiałów, ale również odpowiednio traktowana. Jak prawidłowo pielęgnować panele podłogowe, by przez lata zachowały swój piękny wygląd? Wskazówek udziela ekspert firmy Wineo.

Panele podłogowe to bardzo popularny materiał wykończeniowy - spotkać je można w większości polskich domów. Ogromną zaletą tego rozwiązania, poza dużą wytrzymałością i eleganckim designem, jest jego prosta pielęgnacja. Panele podłogowe nie wymagają skomplikowanych zabiegów konserwujących, stosowania drogich preparatów czyszczących ani regularnego cyklinowania czy pastowania. Aby przez wiele lat prezentowały się nienagannie, w kwestii sprzątania trzeba przede wszystkim

FAKTY

Warto pamiętać, że o przyszłym wyglądzie powierzchni podłogowej należy pomyśleć już w chwili po jej prawidłowym ułożeniu. Zabezpieczenie nóg mebli specjalnym podkładkami, wymiana twardych kółek w krzesłach na miękkie odpowiedniki oraz stosowanie mat podłogowych pozwoli na uniknięcie zarysowań i tym samym korzystnie wpłynie na trwałość oraz wygląd podłogi. Podobnie jest z noszonym przez domowników obuwiem: szpilki, buty z twardą, gumową podeszwą czy sportowe korki lepiej jest zakładać tuż przed wyjściem z mieszkania i unikać chodzenia w nich po panelach.

postawić na systematyczność.

- Regularne czyszczenie paneli z kurzu oraz bieżące usuwanie wszelkich zabrudzeń to najlepszy przepis na piękną i zadbaną podłogę. W przypadku nawierzchni ułożonych z paneli istotne jest, aby podczas sprzątania używać miękkiej szczotki odkurzacza lub miotły z delikatnym włosiem. W ten sposób pozbedziemy się kurzu, piasku i pyłów, ale nie uszkodzimy warstwy wierzchniej laminatu. Do mycia podłogi powinno się natomiast wykonywać lekko wilgotny mop lub ściereczkę, np. wykonaną z bawełny lub mikrofibry - tłumaczy Grzegorz Mazur, ekspert firmy Wineo.

Warto wiedzieć, że do mycia paneli podłogowych zwykle wystarczy sama woda, a preparaty czyszczące najlepiej jest stosować raz na tydzień lub dwa tygodnie. Wówczas dobrze jest jednak sięgnąć po środ-

ki przeznaczone konkretnie do danego typu podłogi, ponieważ zawierają one specjalne składniki, które dodatkowo odświeżają wygląd nawierzchni i utrudniają osadzanie się kurzu.

Kolejną zasadą, którą trzeba się kierować podczas pielęgnacji paneli podłogowych, jest niedopuszczanie do powstawania trwałych zabrudzeń, np. plam z kawy, wina, tłuszczu czy farb. - W przypadku rozlania się podobnych substancji trzeba reagować szybko i od razu przetrzeć zanieczyszczoną powierzchnię wodą lub specjalistycznym preparatem, a następnie wytrzeć do sucha. Dzięki temu uniknie się ryzyka powstawania nieestetycznych odbarwień - wyjaśnia nasz specjalista.

Istotne jest, aby do usuwania plam z paneli podłogowych nie używać agresywnych detergentów, takich jak np. popularne mleczka myjące, ponieważ mogą one trwale uszkodzić nawierzchnię. ●

Zdaniem eksperta

Tresura. Jak poradzić sobie z królikiem w domu

Po świętach Bożego Narodzenia w wielu domach pojawiły się króliki miniaturki, dawane dzieciom w prezencie. - Dlatego warto zapamiętać kilka istotnych informacji - podkreśla Ewa Kowalczevska, prowadząca hodowlę miniatuerek. - Przede wszystkim - króliki można wyuczyć pewnych prostych zachowań, ale nie należy oczekiwać od nich podatności na tresurę, tak jak u psów. Nauczą się korzystać z kuwety czy przychodzić

na zawołanie, ale robią tylko to, co leży w ich naturze - np. raczej nie przyłączają się do zabawy. Większość z nich woli leżeć obok człowieka, nie lubią być trzymane na rękach i tulone.

Jeśli królik ma przebywać przez cały dzień w klatce, to trzeba pamiętać, że każdego dnia musi opuszczać ją na 3-4 godziny, żeby sobie pobiegać, nawet jeśli będzie to ściśle wyznaczony i ograniczony teren.

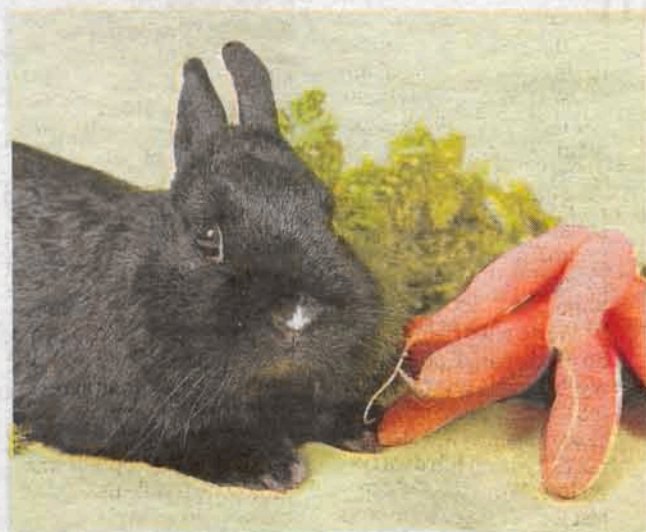


FOT. D3RF

Żywnienie. Królik będzie Ci wdzięczny za siano, gałązki i seler

Trawa i zioła to wszystko, czego królik potrzebuje, jednak w mieście zapewnienie takiej diety przez cały rok jest niemożliwe. Dlatego zaopatrujemy się w siano - powinno stanowić ono ok. 2/3 dziennego pożywienia króliczków. Ich przewód pokarmowy jest bardzo słabo umięśniony, siano jest naturalnym „popychaczem” pracy jelit. Dobre siano - przypomina Ewa Kowalczevska - powinno być zielone i pachnące. Żółty kolor siana oznacza, że było źle prze-

chowywane lub stare, z kolei wilgotne czy zaparzone może być powodem poważnej choroby. Równie ważne jest dostarczanie mu gałązek. Pod korą są związki działające jak pasta do zębów, poza tym żując je, króliki ścierają stale rosnące zęby. Ulubione gałązki to m.in. wierzba, leszczyna, jabłono, grusza i porzeczka. W przypadku warzyw (ok. 100 g na kilogram ciała) - najlepiej dawać mu twarde, typu marchew czy seler. Gryzienie ich to ulubiona zabawa królików.



FOT. D3RF

Jesteś świadkiem niehumanitarnego traktowania zwierząt i znęcania się nad nimi. Zgłoś to do Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami. Szczegóły na www.toz.pl

Masz problem ze swoim pupilem? Napisz do nas!



Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Psychologia zwierząt. Radzi Miriam Gołębiewska

Nawet rybki w akwarium można szkolić



FOT. D3RF

Rybki można nauczyć pokonywania toru przeszkód

Dorota Abramowicz

Jakie zwierzęta można tresować?

Słowo „tresura” źle się kojarzy, wolę mówić o szkoleniu. Tak naprawdę szkolić można wszystkie zwierzęta. Mówimy o zdolności uczenia się potrzebnej wszystkim organizmom, by przetrwały atak napastnika, zdobyły żywność. Oczywiście każde zwierzę uczy się trochę inaczej, choć podstawowe zasady pozostają takie same.

Można chyba podzielić zwierzęta na mądrzejsze i głupsze?

Im bardziej rozwinięty organizm, większa kora mózgowa, tym więcej zwierzę może się nauczyć. A to oznacza, że o wiele szybciej będą uczyły się ssaki niż na przykład gady, chociaż nawet rybki akwariowe można nauczyć pokonywania toru przeszkód. Człowiek, szkoląc zwierzę, liczy na wzrost jego kreatywności. Najbardziej skuteczne i trwałe jest szkolenie, podczas którego człowiek organizuje sytuację w taki spo-

sób, że zwierzę, z własnej inicjatywy, bez przymusu podejmuje oczekiwaną przez szkoleniowca decyzję. Na tym polega szkolenie psa, delfina, lamy czy kota. **Kocia niezależność może być jednak problemem?** Niezależność jest cechą gatunku, to jednak nie znaczy, że koty uczą się gorzej. Na pewno są trudniejszym materiałem i wymagają od szkoleniowca większych umiejętności, ale to nie znaczy, że są głupsze. Inteligencja u zwierząt nie polega na poddawaniu się zachciankom człowieka, ale na zdolności adaptacji w środowisku. Nawet wśród samych psów rasy łatwo poddające się szkoleniu wcale nie są mądrzejsze od tych „opornych”. Przeciwnie - to te ostatnie bywają w ostatecznym rachunku bardziej inteligentne, dając sobie radę w bardzo trudnych sytuacjach.

Prowadzę hodowlę border collie, psów, które można nauczyć wielu sztuczek, ale moim najchętniejszym, najbardziej kreatywnym

nym psem był uznawany za wyjątkowo trudno poddający się tresurze alaskan malamut. Tak więc nie trzeba przywiązywać się do etykiet, dzielących zwierzęta na niezależne, głupie czy uparte.

Mówi się, że do najmądrzejszych zwierząt należą świnię...

Świnia ma pecha, jest bardzo źle traktowana przez człowieka. A jest to zwierzę, lubiące przebywać obok ludzi, o ogromnej potrzebie socjalnej, co przekłada się na efekty szkolenia. Świnie nie są wyjątkiem - równie kreatywne, z wysoką potrzebą socjalną, mądre i podatne na szkolenia, są kozy i konie, nawet z owcą, choć lubi trzymać się we własnej grupie, da się wiele rzeczy zrobić. Spoza zwierząt gospodarskich do najbardziej inteligentnych i „socyjalnych” ssaków należą też ssaki morskie: orki, lwy morskie i przede wszystkim delfiny. Tu też człowiek nie staje na poziomie, trzymając je w niewielkich delfinariach i zmuszając do robienia sztuczek.

Aszczyry?

Bardzo dobrze się uczą. Pokonują przeszkody, turlają przedmioty, wykonują wiele poleceń.

Ptaki?

Kruki należą w ogóle do jednych z najmądrzejszych zwierząt, przebijając niektóre ssaki w swej kreatywności. Naukowcy zwrócili uwagę, że kruki umieją się bawić, a zabawa jest jedną z najbardziej rozwiniętych form zachowania. Przy czym inteligencja kruków wcale nie oznacza, że łatwo będzie można go wyszkolić. Tak mądry ptak wymaga bardzo mądrego szkoleniowca, wybijającego się na wyżyny kreatywności.

FAKTY

Zanim zacniemy szkolić zwierzę, trzeba dobrze poznać cechy danego gatunku, jego potrzeby oraz sprawdzić, co sprawia mu przyjemność.

Wiele zwierząt uczy się nie tylko dla jedzenia, ale także, by otrzymać to, co dla niego jest atrakcyjne. Może to być zabawka, kontakt socjalny, dostęp do czegoś, na co ma ochotę. Dla zwierzęcia głodnego nagrodą jest jedzenie, dla znudzonego zabawa, zwiedzenie jakiejś przestrzeni, rycie, kopanie, pływanie.

Nasi pupile



FOT. D3RF

Świnka morska potrzebuje dużo ruchu, ale bardzo trudno jest jej poruszać się po gładkich powierzchniach, takich jak parkiet czy płytki

Jak dbać o świnkę morską?

● Świnka morska może być dobrym wyborem na zwierzątko domowe dla małych dzieci. Nie wymagają dużych zabiegów pielęgnacyjnych, są towarzyskie i na ogół łagodne.

Świnka morska (fachowa nazwa to kawia) żyje ok. 7-9, a nawet 12 lat, trzeba więc pamiętać, że kupując ją dziecku, zobowiązuje się je do opieki przez lata. Wielkość samczyków dochodzi do 35 cm (samiczki są nieco mniejsze). Są wścibskie i dość odważne, szczególnie w młodości. Niekiedy reagują na swoje imię i pojedyncze słowa. Rozpoznają też dźwięki i kojarzą je, np. z przygotowywaniem jedzenia.

Uwaga na kręgosłup

W przeciwieństwie do kręgosłupa np. chomika, kręgosłup świnki jest bardzo delikatny. Biorąc ją na kolana, łapiemy ją w ten sposób, by miała podparcie przednie i tylne łapki. Dzięki temu nie tylko będzie czuła się bezpieczniej, ale i nic jej nie będzie zagrażało.

Gryzienie

Świnki - nawet doprowadzone do szału - z reguły nie gryzą. Mogą natomiast chwycić palce właściciela zębami w sposób przypominający gryzienie. Robią to jednak z wyuczonym, nawet gdy są bardzo zdenerwowane. Uwielbiają jednak gryźć odzież, robią to z niezwykłą zaciętością. Intrygują je też okulary.

Mowa świnek

Gruchanie oznacza najwyższe zadowolenie - np. podczas kopulacji, gdy dostanie ulubiony smakołyk, podczas głaskania. Kwiczenie oznacza z kolei wołanie. Świnka w ten sposób domaga się m.in. jedzenia. Zawodzenie (przypomina głośny, przeciągły gwizd) to wołanie o pomoc i reakcja na ból, a szczekanie zębami to agresja. (G)

Kultura

Nie przegap! Od 13 stycznia 2017 roku w kinach „Nocne życie” - obraz wyreżyserowany przez Bena Afflecka. Dla miłośników czasów prohibicji i gangsterów

KSIĄŻKA



„Londyn w czasach Sherlocka Holmesa”

Krystyna Kaplan

Ta popularnonaukowa książka, bogato ilustrowana, opisuje Londyn na przełomie XIX i XX. Za czasów królowej Wiktorii i jej syna Edwarda VII miasto stało się widowiskiem olbrzymich przemian: pojawiły się fotografia i „ruchome obrazki”, wynalazek telegrafu, który pozwolił na złapanie pierwszego mordercy, „bezkonne powozy” i metro napędzane parą, która śmierdzi jak „oddech krokodyla”. Autorka barwnie, za pomocą niedługich historyjek nakreśla nam obraz fascynującej epoki, miasta i ludzi. Są wątki polskie. Gorąco polecam.



„Hygge. Duńska sztuka szczęścia”

Marie Tourel Soderberg

Hygge to słowo określające filozofię życia, która czyni Duńczyków najszczęśliwszym narodem na świecie. Nie ma odpowiednika w języku polskim, a opisuje chwile szczęścia, ciepła i bliskości, które możemy odnaleźć w najwykleszych sytuacjach. Pojawia się, kiedy przybierasz ulubioną pozycję na kanapie z ciekawą książką albo jesz pyszny posiłek z cudownymi przyjaciółmi. Przenika wszystkie aspekty codzienności: od wystroju wnętrza po gotowanie. Być może potrzebujemy tej książki, żeby dowiedzieć się, że jesteśmy szczęśliwi.



„Lubię farbować wróble”

Agnieszka Osiecka, Violetta Ozminkowska

Violetta Ozminkowska zebrała wywiady udzielone kiedyś przez Agnieszkę Osiecką i ubrała je we współczesną formę. Jak pisze wydawca, to nie jest rozmowa o tym, kto kogo znał albo kochał, a kto kochać nie chciał. To nie jest rozmowa o tym, kto z kim przeciwko komu. Ani jak żyć i czego nie jeść. To jest rozmowa o tym, że życia nie da się ułożyć w chronologiczną całość. I o tym, że być może czas jest podobny do wiatru. To jest rozmowa o tym, że życie jest czymś innym, niż myśleliśmy, że jest.

FILM



„Sztuka kochania” - o seksie bez tabu

Pokolenie wychowane w PRL-u z pewnością pamięta książkę „Sztuka kochania”, która została sprzedana w 7 milionach egzemplarzy, co było absolutnym rekordem w latach 70.! To więcej sztuk niż „Pana Tadeusza”. Teraz na ekrany kin wchodzi film przedstawiający losy Michałiny Wisłockiej, autorki „Sztuki kochania”. Ta kobieta dokonała nie możliwego, szeroko otwierając drzwi polskich sypialni. Zrewolucjonizowała życie seksualne całego kraju. Wszystko za pomocą jednej książki.

Ale zanim „Sztuka kochania” podbiła rodzimy rynek księgarski, jej autorka musiała przejść długą drogę. Słynna ginekolog poświęcała lata na przełamywanie konserwatywnej obyczajowości i przepychanki z bezduszną cenzurą. Opowieść o powstaniu „Sztuki kochania” Michałiny

Wisłockiej to historia rewolucji seksualnej w wersji PRL.

Maria Sadowska, reżyserka filmu, przyznaje, że Wisłocka była kontrowersyjną osobą. – Myślę, że nadal będzie w ten sposób postrzegana, ale nie ma w tym nic złego. Uważam, że jeśli wywołuje się emocje, to wiadomo, że będzie to w jakiś sposób zawsze kontrowersyjne dla innych. Ludzie, którzy nie boją się stanąć w poprzek zastanemu porządkowi, zawsze będą uważani za kontrowersyjnych. Dla mnie jest to tylko i wyłącznie zaleta – przekonuje Maria Sadowska.

Na ekranie zobaczymy plejadę polskich aktorów. Michałinę Wisłocką zagrała Magdalena Boczarowska. W rolę Stacha Wisłockiego, męża lekarki, wcielił się Piotr Adamczyk, jej wielką miłość, Jurka, gra Eryk Lubos, a w postać przyjaciółki, Wandy – Justyna Wasilewska. W filmie występują również m.in. Danuta Stenka, Karolina Gruska, Borys Szyg.

(MAW)

MUZYKA

Anna Maria Jopek, Rubalcaba Gonzalo
MINIONE

Płyta „Minione” to wskrzeszenie najpiękniejszych przedwojennych tang polskich. Anna Maria Jopek śpiewa je z kubańskim trio jednego z największych pianistów improwizujących naszych czasów – fenomenalnym Gonzalo Rubalcabą. Ze świata lat 30. ubiegłego wieku (m.in. „To ostatnia niedziela”, „Rebeka”) artyści wybrali utwory, które mogły stać się łącznikiem tego, co minione ze współczesną muzyką wokalną oraz pomostem między kulturami – polską, kubańską, żydowską, argentyńską i amerykańską.

Hot Water
ELEKTRYCZNY KOT

Na płytę poznańskiego zespołu składają się prawie w całości autorskie kompozycje. Stylizacja nie to rockowa mieszanina brzmień przefiltrowana przez doświadczenie muzyczne i życiowe artystów. Odbiorca odkryje całe spectrum inspiracji klasyczną muzyką rockową, amerykańską tradycją folku, bluesa i cajun. Przyciągają mądre słowa śpiewane niskim, ciepłym głosem Maćka Sobczaka.

MONIKA WIECZORKOWSKA

KONKURS

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Londyn w czasach Sherlocka Holmesa” Krystyny Kaplan (Dom Wydawniczy PWN), „Hygge. Duńska sztuka szczęścia” Marie Tourel Soderberg (Insignis) oraz „Lubię farbować wróble” Agnieszki Osieckiej i Violetty Ozminkowskiej (Prószyński i S-ka). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio): LONDYN, HYGGE, OSIECKA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło (jeden SMS to jedno hasło) Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadam także w swoim wideo blogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24.wdzialekultura.pl. Zapraszamy do oglądania. ANNA CZERNY-MARECKA

Smart TV. Nowoczesne telewizory to centrum domowej rozrywki. Obejrzymy na nich najnowsze produkcje Netflixa i Amazonu



EKRAAN

Matryce OLED, które są zbudowane z diod organicznych, zapewniają wysoką jakość obrazu

W 2017 r. na rynku pojawić się mają płyty Ultra HD Blu-ray z filmami w tym formacie

Seriale w HDR i formacie Dolby Vision? Oto telewizyjna rozrywka z jeszcze lepszym obrazem

Tekst Grzegorz Lisiecki

Najwyraźniej to już koniec telewizyjnej rozrywki spod znaku 3D, teraz czas na HDR i jeszcze lepszą jakość obrazu – producenci telewizorów stawiają m.in. na ekrany wykonane w technologii OLED (LG), bądź QLED (Samsung).

Nowe trendy
Niedawne targi CES (Consumer Electronics Show)

w Las Vegas pokazały, jak będzie wyglądała telewizyjna rozrywka w 2017 roku. Swoje nowe telewizory zaprezentowało LG; 77-calowy model LG Signature OLED z serii W został podczas CES wyróżniony za innowacyjność.

Netflix i Amazon

Ekran OLED to głęboka czerń, nieskończony kontrast i poszerzona paleta barw, ale telewizor w centrum rozrywki zamieniają odpowiednie funkcje. Urządzenia LG pracują pod kontrolą systemu webOS (znany kiedyś uży-

kownikom smartfonów Palm) w wersji 3.5, a dostęp do treści online jest bardzo prosty. Koreański producent współpracuje z Amazonem, Netflixem czy Vudu.

Czas na HDR

Producenci stawiają na HDR, nic więc dziwnego, że i najnowsze telewizory LG posiadają funkcję Active HDR umożliwiającą wyświetlanie obrazu o poszerzonym zakresie tonalnym – z bogatymi szczegółami, zarówno w jasnych, jak i ciemnych obszarach.

FAKTY

Nowe modele LG na 2017 rok

77/65W7, 77/65G7,

65/55E7, 65/55C7 i 65/55B7.

Panele OLED są bardzo wąskie. Ekran w 65-calowym modelu ma 2,57 mm.

Formaty Dolby Vision

i Dolby Atmos oznaczają lepszy obraz i dźwięk. Na razie ok. 80 filmów jest zgodnych z formatem Dolby Vision,

a ponad 100 – dostępnych z dźwiękiem Dolby Atmos.

Funkcja Active HDR. Dynamiczne metadane przetwarzają obraz HDR klatka po klatce. Telewizory obsługują pełną gamę formatów HDR, w tym Dolby Vision,

HDR10 oraz HLG i są zgodne ze standardem Technicolor HDR.

Wszystkie modele LG na 2017 rok

Baba swoje - Dziad swoje

Ach, ta dzisiejsza młodzież. I żyli długo i szczęśliwie. Osobno



Anna Czerny-Marecka



Zbigniew Marecki

Baba: Nie uwierzysz, Marecki, kogo dzisiaj spotkałam w sklepie i czego się dowiedziałam.

Dziad: Ja tobie, moja drogo i ciągle, mimo inwazji islamu na Europę jedną żono, zawsze wierzę. Nawet gdy, stojąc przed niedomykającą się szafą mówisz, że nie masz co na siebie włożyć. A tak a propos, kupiłaś sobie to, co chciałaś?

Baba: Żebym to ja wiedziała, co chcę... Nie, nic sobie nie kupiłam na wyprzedażach. To, co mi się podobało, nie było w moich rozmiarach, a to, co było, mnie się nie podobało.

Dziad: No to przynajmniej jedna dobra wiadomość na koniec tygodnia, finanse rodziny nie są zagrożone. Dobra, poprawiłaś mi humor, więc chętnie wysłucham, kogo to spotkałaś i czego się dowiedziałaś, a co ma być dla mnie nie do uwierzenia.

Baba: Spotkałam Basię, znajomą Ygreków, która powiedziała mi, że ich córka właśnie się rozwodzi. Dziad: Ta córka, której ślub i wesele tak żywo obgadywałyście z Basią, kiedy przypadkowo spotkałyśmy się w kinie? Skończyć nie mogłyście. To było, niech sobie przypominę, jakieś pół roku temu.

Baba: No bo brali ślub w czerwcu, ze względu na „r” w nazwie miesiąca, bo to szczęście przynosić ma młodym parom.

Dziad: Prawda więc jest, że od każdej reguły są wyjątki. Krótko trwało to małżeństwo, zwłaszcza w porównaniu z chybą, o ile pamiętam waszą rozmowę w tym kinie, prawie trzyletnim okresem narze-

czeństwa i ponadrocznymi przygotowaniami do ślubu.

Baba: Ty masz niezłą pamięć.

Dziad: Trudno nie pamiętać opowieści Basi, które zajęły cały blok reklamowy przed filmem. O około setce weselnym gości, trzypiętrowym torcie, sukni ślubnej sprowadzanej z modnego butik w Warszawie i opisie licznych prezentów.

Baba: No, będą mieli co dzielić po rozwodzie, myślę o tych prezentach.

Dziad: No to czemu zepsuło się to, co się tak hucznie zaczęło?

Baba: Tak do końca to Basia nie wie, ale wygląda na to, że w grę wchodzi tak zwana niezgodność charakterów.

Dziad: To ciekawe, bo my z taką niezgodnością żyjemy razem już 30 lat.

Baba: Może jesteśmy nienormalni jacyś.

Dziad: A tak konkretnie to wiesz, o co z tą niezgodnością chodziło? Bo oni już od dawna razem mieszkali, więc chyba „widziały gały, co brały”.

Baba: Podobno mieszkanie razem w statusie narzeczeństwa wyglądało u nich zupełnie inaczej niż w statusie małżeństwa.

Basia mówi, że Ygrekowi mówi, że jej córka mówi, że poszło o domowe obiady. Wcześniej stół w kuchni.

Dziad: Taka pierdoła? Nie umieli się dogadać?

Baba: Może im się nie chciało.

Wydaje się, że młodzi ludzie traktują siebie często jak pralki czy telewizory. Jak coś zaczyna szwankować, to nie naprawiają, tylko wyrzucają i kupują nowe.

Rodzina 500 plus. Ferie zimowe

Dzieci nie ma, chata wolna

Tekst Marta Żbikowska

W tym roku nie uda nam się wyjechać całą rodziną na ferie zimowe. Dzieci spędzą je u dziadków, my - w pracy. Rodzinny wyjazd planujemy wiosną. Szukamy ładnego miejsca w Polsce. Nasz podstawowy warunek to brak smogu, który szczególnie odczuwa Najśredniejszy. Do wyboru mamy Mazury oraz morze. Tam powietrze jest najczystsze. Niestety, z racji problemów zdrowotnych syna rezygnuję z ukończonych gór. Widziałam na mapce, że nawet Bieszczady zaatakowały niebezpieczne stężenia pyłów.

Rozwiązanie w postaci ferii u dziadków pozwala zaoszczędzić pieniądze na wiosenny wyjazd, ale przede wszystkim daje szansę na odpoczynek. Koniec ze wstawaniem przed szóstą, koniec maniakalnego oglądania „Psiego Patrolu” i „Scoobiiego Doo”, codziennej sterty prania i przygotowywania obiadów pod presją skarg: Mamo, je-

stem głodny. Dwa tygodnie laby, w czasie której praca jawi się jako nieustające wakacje. Tyle plany. Rzeczywistość zazwyczaj wygląda trochę inaczej. Pierwszego dnia euforia, drugiego: Co ja mam robić ze sobą i nadmiarem wolnego czasu? Dzień trzeci to pytanie graniczne: Kiedy oni wrócą?

Przełom stycznia i lutego to także dwie ważne daty dla moich dzieci. Najstarszy i Najmłodszy obchodzą urodziny. Trzeba się do nich przygotować także finansowo. Najstarszy, jako najbardziej zorganizowany z trojga rodzeństwa, ma wyraźnie sprecyzowane potrzeby. Zażyczył sobie zdalnie sterowanego samochodu, ochroniaczy piłkarskich, książek (bo przeczytał już wszystkie, które ma) oraz gry „Zgadnij kto” z postaciami reprezentantów Polski w piłce nożnej. Najmłodszy podchodzi do życia bardziej abstrakcyjnie. Na pytanie, co chciałby dostać, odpowiada prosto: prezent. Jaki? No zielony. A w środku co byś chciał znaleźć? No nie wiem, może pociąg? O

Psychologia. Trauma po włamaniu

Ktoś grzebał w naszym życiu

Tekst Marcin Florkowski

Czytelniczka: Do mojego mieszkania było włamanie. Straty finansowe przebolełam, ale trudno sobie radzić z mężem psychicznie. Świadomość, że ktoś wszedł do naszego domu, bezkarnie grzebał w rzeczach (wiele poniszczyl), nas paraliżuje. Oboje nie możemy spać, nocą nasłuchujemy, jesteśmy wykończeni. Zmieniliśmy zamki, zainstalowaliśmy alarm, mąż myśli o kamerach. Jak z tego wyjść?

Państwo cierpicie na Zespół Stresu Pourazowego (PTSD). Włamanie stało się dla Was traumatycznym zdarzeniem, pozostawiło ślad, wzmacniając lęk, niszczy poczucie bezpieczeństwa. W takich przypadkach stosuje się trzy metody leczenia. Psychiatra może przepisać leki przeciwdepresyjne lub przeciwłękowe. Przynoszą ulgę, z reguły jednak po ich odstawieniu zły stan psychiczny wraca. Jeśli chodzi o psychoterapię, skuteczne są dwie metody. Pierwsza to „ujawnianie” - jeśli sceny, które przeżywa się w myślach, nie

znajdują ujścia w słowach, to mogą nawet latami „zalegać” w psychice. Bezpośrednią konsekwencją mówienia komuś o ukrytych lękach jest pogorszenie stanu psychicznego, ale na dłuższą metę prowadzi to do trwałego uwolnienia się od lęku. Drugą metodą jest odwracanie uwagi. Polega na wielokrotnym „odtworzeniu” w obecności życzliwej osoby sytuacji, która wzbudziła największą napięcia. Niekiedy takie sesje nagrywa się i pacjent ma zadanie wielokrotnie je odtwarzać w domu. Jakkolwiek wydaje się to torturą, to na dłuższą metę pomaga pozbyć się lęku.

Samodzielnie można trenować myślenie typu: „To włamanie nie zrujnowało naszego życia. Wszystko układ się dobrze”. Choć ta metoda wygląda na naiwną, to jednak wielu pacjentów, którzy nauczyli się powtarzać sobie w myślach takie wyrażenia, przeżywa ulgę. Można też nauczyć się mówić sobie „Stop” w myślach, gdy się czuje, że zmierzają one w złym kierunku.

Wychowanie Co zrobić, gdy dziecko nie czyta książek?

Dowiedz się, czym się interesuje

Tekst Bogna Skarul

Co mam zrobić z tą swoją Kaśką - spytała moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - A o co chodzi? - to z kolei ja spytałam mamę Kaśki.

- Ona nie chce czytać książek - wytłumaczyła mi mama 15-latki. - Ciągłe mówi, że nie ma na to czasu, a tak w ogóle, to jej książki nie interesują.

- Pewnie nie czytała jeszcze rzeczywiście interesujących książek - zauważyłam.

- A lektury szkolne? - podsunęła mi mama Kaśki.

- Czy ty kiedyś z miłością i rzeczywiście z wielkim zainteresowaniem czytałaś jakąkolwiek książkę pod tak zwanym przymusem? - spytałam, ale to było raczej



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

pytanie retoryczne i dodałam: - „Pana Tadeusza” Mickiewicza raczej nie da się czytać do poduszki. To wspaniałe dzieło, ale mało rozrywkowe i do tego czytane pod przymusem. Musisz jej raczej podrzucić inne książki, bardziej współczesne.

- Czyli jakie? - dopytywała mnie moja przyjaciółka.

- To zależy o tego, czym się twoja Kaśka interesuje - próbowałam odpowiedzieć.

- No właśnie - zagrzemiała mama nastolatki. - Według mnie to ona się niczym nie interesuje - podkreśliła w złości.

- Nie wierzę - od razu stwierdziłam. - Ty nie masz głupiej córki. I nie mów tak, bo przecież stwierdzając coś takiego, wystawiasz sama sobie świadectwo. Kto twoje dziecko wychowuje, uczy, przygotowuje do dorosłego życia? Ty z mężem - odparłam.

- Ale co ja mam właściwie zrobić, aby zachęcić Kaśkę do czytania - nie dała za wygraną mama Kaśki. - Jak tak dłużej pójdzie, to moje dziecko stanie się wtórnym analfabetą.

- Nie oprzesz się - zgromiłam ją. - Zastanów się, co ona robi, tak długo siedząc

przy komputerze. Pewnie czyta cały czas, tylko czyta to, co ją ciekawi.

- Pewnie tak - westchnęła mama nastolatki.

A ja swój wywód pociągnęłam dalej:

- Więc może byś się tak zainteresowała, jakie strony twoje dziecko przegląda w komputerze. Dowiesz się w ten sposób nie tylko tego, czym się Kaśka rzeczywiście interesuje, ale również sprawdzisz, czy ona jest bezpieczna w tej sieci. Tyle mówi się o różnych niebezpieczeństwach, jakie mogą spotkać młodych w internecie. A jak się już dowiesz, co Kaśka czyta w sieci, to możesz jej zaproponować odpowiednią książkę. Widzisz, że to wcale nie jest trudne?

Na małym ekranie. Drapieżniki - największy myśliwi Afryki

Kanał Nat Geo Wild zaprasza widzów do Parku Narodowego Południowej Luangwy. Zamieszkuje go ponad 60 różnych gatunków ssaków oraz 400 gatunków ptaków. Choć pożywienia mają pod dostatkiem, nie mogą czuć się bezpiecznie - na każdym rogu czyha zagrożenie ze strony innych drapieżników.

W serii filmów przyjrzymy się z bliska Kamuti, 13-letniej samicy leoparda, która od 10 lat dominuje na liczącym ponad

15 km² terytorium. Jej zaawansowany wiek jest przyczyną zainteresowania nią i jej terytorium innych drapieżników, w szczególności stada 14 lwów z Nsefu oraz młodszej, silniejszej samicy. Lwy często kradną Kamuti zdobycze, sprawiając, że coraz częściej towarzyszy jej głód.

„Największy myśliwi Afryki” - premiery w środy od 1 lutego o godzinie 18 na kanale Nat Geo Wild. (MARA)

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:
• W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
• Wchodząc na portal: ogloszenia.gratka.pl

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

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

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POK. Koszalin rej. Tetmajera 32,8 m IV p. 139000 zł - 668448008

KAWALERKA, Na Skarpie 731-560-888.

Sprzedam mieszkania 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

1 pokój, Koszalin. Tanio. 575-340-271

2-POKOJOWE 38m², os. Niepodległości. Słupsk, 604094688.

2POK, os. Północ. Tel. 668-341-060 GK

KAWALERKA, 791-990-186. gk

MIESZKANIE Słupsk 508600805

POK. w domku, piętro 512-495-128 po 16

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

POKÓJ Słupsk, 600577222.

POKÓJ w domku. Tel. 515-556-834 GK.

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

2-POK. TBS Słupsk na Ustkę, 698848199

DOMY - DO WYNAJĘCIA

CZĘŚĆ domu Słupsk 508600805

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

POMIESZCZENIE 120mkw do wynajęcia Sianów 518 768 766

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

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

HANDLOWE

ANTYKI

CUKIERNICE, inne wyroby ze srebra oraz wszelkie staroci kupię, 506-022-528.

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO 781105313

DREWNO Słupsk 604-515-546

SPRZEDAŻ brykiety 502-796-086.

INNE

SPRZEDAM wyposażenie sklepu. Tel. 730-127-805, 94-316-62-95

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

REKLAMA

227019956

ABAKUS

na ich chętniej wybierane biuro nieruchomości

Nie możesz sprzedać swojego mieszkania?
Zgłoś je do NAS na

ZASADACH OTWARTYCH
ZADZWOŃ 94 345 22 75

ul. Zwycięstwa 143
(obok Związkowca)

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

2-pokojowe, po remoncie, kuchnia z oknem, ciepłociąg, rej. Centrum, **159.900,-**

Pilna sprzedaż, 3-pok., rozkładowe, rej. Centrum, **173.900,-** - **szybkie wydanie**

4-pokojowe, ciepłociąg, rej. Zeromskiego, **190.000,-** - **cena do negocjacji**



1 p., 2-pokojowe, balkon, nowoczesne po remoncie, rej. Okulickiego, **154.900,-**

OKAZJA, 3-pokojowe, kuchnia z oknem, rej. Struga, **172.000,-**

nowe 2-pok., z wyposażeniem, balkon, rej. Ratajczaka, **182.000,-**

TANI DOM NA SKARPIE, 389.000,-

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

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

RENAULT Scenic, 1.9D, 2003r., stan dobry, przebieg 192 tys, tel. 503-100-025

SEAT Ibiza, 1.4, 99 r., 400000 tys. km, gaz, uszkodzone drzwi. Tel. 510-152-200

SUZUKI SX4, 2008, 530-620-743. gk

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO - Skup Tel. 783-658-304

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

ODKUP aut od 2005 r.!!! 507-660-027.

SKUP Toyot i Mercedésów, 668-480-004

ZABYTKOWE KUPIĘ

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

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

FINANS BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

EXPRES-KREDYT, 501354825, 598402272

KREDYT 50 000 zł rata 549 zł 730-900-907, 730-809-809

KREDYTY bez bik, krd. Akceptacja zajęć komorniczych 732732093

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

KREDYTY Trudne Przypadki 502 301262

NAUKA

KOREPETYCJE

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

PRACA

ZATRUDNIĘ

CENTRUM Motoryzacji "Karola" Karlino zatrudni kierownika warsztatu, tel 602191852

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

Firma porządkowa zatrudni kobiety i mężczyzn do sprzątania Galerii Handlowej w Szczecinie. Praca zmianowa. Kontakt 508-971-222

GOSPODARSTWO Rolne Krzemienica k/ Słupska zatrudni doświadczonego samodzielnego traktorzystę z doświadczeniem do prac agrotechnicznych i mechanicznych tj. -siew zboża, nawozu -uprawy -sadzenie ziemniaków -koszenie zboża, kopanie ziemniaków -naprawy brak możliwości zakwaterowania tel.697148547, 600400320

KIEROWCA tira tel 501678935

KIEROWCA w ruchu międzynarodowym C+E, ZEWA-TRANS, tel. 94/340-73-81.

KIEROWCĘ C+E (wywrotka), kraj. 882-042-933.

KIEROWCĘ C+E w transporcie międzynarodowym. 882-042-933.

MAGAZYNIER (Sianów) 605-859-096.

MAGAZYNIER 605-859-096.

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

PACOWNIKA magazynu, branża instalacje sanitarne i grzewcze. Słupsk, 59/84-20-150, 601-633-952.

Polsko-Norweska Firma EGEN zatrudni krawcowe - szwaczki, dobre zarobki lub zlecę szycie odzieży roboczej tel. 606750306

PRACOWNIK produkcji (Sianów) 605-322-360.

PRACOWNIK produkcji 605-322-360.

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E. Transport krajowy. Sławno, tel 502066767

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. CE i kierowcę na HDS transport drewna, z doświadczeniem. Słupsk kom. 600293155

ZATRUDNIMY sprzedawcę z doświadczeniem do hurtowni mat. bud.w Kołobrzegu CV na e-mail k.ciesak@termex-styropian.com.pl, t. 666-851-728

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

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

515-417-467 Ginekolog -farmakologia

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 odcucia 509-306-317.

USŁUGI

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma.

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

REKLAMA

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpył. 504-308-000

CYKLINOWANIE, układanie, bejcowanie, lakierowanie, szrotkowanie, parkiet. www.parkietkoszalin.com 696-727-338

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84.

GLAZURA, gładzie, malowanie, panele tel. 607162221 Koszalin

GLAZURA, terakota. Tel. 570-970-411

KONSTRUKCJE stalową hal o wym. 18x42, 9x30 sprzedam. 602-295-349

ŁAZIENKI glazura. Słupsk, 888097990

NAJTAŃSZE remonty, tel. 691-038-186.

REMONTY A-Z. Słupsk, 691639279.

STAN surowy-remonty. 600-271-728

STANY surowe 94/341 21 84.

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI ogólnobudowlane od A do Z, Koszalin, tel. 883-622-127.

INSTALACJE

C.O. hydraulic. wod. kan. 515-708-887. gk

GAZ junkersy, WOD-KAN, kuchenki - naprawa, wymiana, 606-579-846 GK

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

HYDRAULIKA 24h, inne, 798-618-871.

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży piwnic, wywóz starych mebli, 607-703-135

ROZRYWKA

WIECZORKI taneczne "u Dany" 50+- imprezy okolicznościowe. 784-221-089

UROCZYSTOŚCI

"EUROPEJSKA" Wesela, 608-431-242

TURYSTYKA

PRZEWOZY

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

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

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

MATRYMONIALNE

POZNAM Panią lat 55-60 lubiącą naturę, spacerować i rower. Niezależną finansowo. Koszalin i okolice. Tel. 508-011-742

RÓŻNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL, 602-601-166

DETEKTYW. 884-776-945; 513-129-851.

SÓL drogową, chlorek magnezu, łopaty do śniegu. Koszalin 94/341-06-76.

WRÓŻKA, monikamagia.pl 603-572-729

ROLNICZE

MASZYNY ROLNICZE

URSUS 1002, Newholand 8430, przyczepa 6-tonowa D50, 667-368-497.

PLODY ROLNE

KUPIĘ grykę, lubin, peluszkę, wykę. tel.604250237

ZWIERZĘTA HODOWLANE

SKUP bydła i trzody. Tel. 602-469-399

INNE

SKUP - bydła, maciory, knury gotówka. tel. 692-064-102.

TOWARZYSKIE

ALEKSANDRA Słupsk, 577179510.

BASIA Słupsk 797-221-767

EWA ładna nowa Koszalin 796-822-616.

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530

NATALKA 26. 534-947-468 GK

NOWA Ola 515-677-676 Koszalin

007103114

Prezydent Miasta Koszalina

informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (tekst jednolity Dz.U. z 2015, poz. 1774 z późn. zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy Rynku Staromiejskim 6-7 wywieszono wykazy o przeznaczeniu do: **SPRZEDAŻY w drodze bezprzetargowej na rzecz dotychczasowego najemcy lokalu mieszkalnego położonego przy: ul. Hołdu Pruskiego 5 wraz z udziałem w częściach wspólnych budynku i ustanowieniem w oznaczonym udziale prawa własności zabudowanej nieruchomości gruntowej, SPRZEDAŻY w drodze przetargu: niezabudowanej działki nr 66/11 w obrębie nr 0025, położonej w Koszalinie przy ul. Sarzyńskiej, z przeznaczeniem na zabudowę usług komercyjnych oraz niezabudowanej działki nr 170/22 w obrębie nr 0021, położonej w Koszalinie u zbiegu ul. Norberta Barlickiego, Konstytucji 3 Maja i Waleriego Wróblewskiego, z przeznaczeniem na zabudowę mieszkaniową wielorodzinną z usługami, Oddanie w dzierżawę: części działki nr 609/19 w obrębie nr 0015 o pow. 6 m², położonej w Koszalinie przy ul. Władysława IV, w osi lokalizacji kiosku handlowego oraz części działki nr 104/33 w obrębie nr 0015 o pow. 60 m², położonej w Koszalinie przy ul. Papierniczej, z przeznaczeniem na składowanie drewna. Termin składania wniosków przez osoby, którym przysługuje pierwszeństwo w nabyciu nieruchomości na podstawie art. 34 ust. 1 pkt 1 i pkt 2 powołanej w tytule ustawy wynosi 6 tygodni od dnia wywieszenia wykazu. Pełną informację dotyczącą nieruchomości zawierają wykazy wywieszone na tablicy ogłoszeń w budynku Urzędu Miejskiego w Koszalinie - Rynek Staromiejski 6-7, piętro II i III. Informacja o wykazie nieruchomości przeznaczonych do zbycia zamieszczona jest na stronie internetowej www.bip.koszalin.pl - ogłoszenia Wydziału Nieruchomości.**

REKLAMA

007098530

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

informuje, że na tablicy ogłoszeń oraz na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Polczynie-Zdroju przy placu Wolności 3-4 zostały opublikowane wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

Rzecz o języku

Kalk czy kalek umysłowych?

Profesor Jan Miodek



„To jest powrót do mentalności i kalek umysłowych z czasów PRL-u, wzorów wróg - przyjaciół”

Jeszcze nie tak dawno temu wszystkie słowniki uznawały za równorzędne warianty „kalk” i „kalek”

W pewnym artykule czytamy: „To jest powrót do mentalności i kalek umysłowych z czasów PRL-u, wzorów wróg - przyjaciół”. Jeszcze nie tak dawno temu zdaniu i obecnej w nim formie dopełniała liczby mnogiej „kalek” nie poświęciłbym ani jednej linii, bo wszystkie słowniki uznawały za równorzędne warianty „kalk” i „kalek”. Leksykony współczesne natomiast za jedynie poprawną uznają już tylko formę kalk („Nowy słownik poprawnej polszczyzny” PWN pod red. Andrzeja Markowskiego z roku 1999 przed brzmieniem „kalek” wręcz ostrzega). Zalecenie to uznać należy za całkowicie racjonalne: wskazując wyłączną postać „kalk”, normatywiści na pewno chcieli ją jednoznacznie związać z mianownikiem liczby pojedynczej „kalka”; wariant „kalek” był przecież pluralnym dopełniaczem zarówno rzeczownika „kalka”, jak i rzeczownika „kaleka”. Dziś operujemy formami spolarizowanymi: „kalka - kalk”, „kaleka - kalek”, a w zacytowanym na początku zdaniu powinno się pojawić połączenie wyrazowe „kalk umysłowych”.

Jeśli tak funkcjonalne jest ujednolicenie form poszczególnych przypadków gramatycznych, to dlaczego w tymże dopełniaczu liczby mnogiej dopuszcza się warianty typu „ko-

palń - kopalni”, „spółdzielni - spółdzielni”, „kawiarni - kawiarni”, „księgarni - księgarni” czy „piekarni - piekarni”? Przecież byłoby lepiej, gdyby brzmienia z końcówką „-i” obowiązywały tylko w drugim przypadku liczby pojedynczej („jednej kopalni, spółdzielni...”), a te z czystym tematem fleksyjnym jednoznacznie informowały o liczbie mnogiej („kilku kopalń, spółdzielni...”).

W tym wypadku dopuszcza się obie formy ze względów fonetycznych. Wygłosowe zbitki spółgłoskowe „-lni”, „-m” są trudne, nieporęczne artykulacyjnie. O wiele łatwiejsze są pod tym względem wygłosy „-lni”, „-m” i dlatego w żywej mowie rodacy raczej wybierają serię brzmień: „kopalni, spół-

dzielni, kawiarni”, chociaż zdarzają się one z dopełniaczem liczby pojedynczej („kilku kopalni - jednej kopalni, kilku spółdzielni - jednej spółdzielni, kilku kawiarni - jednej kawiarni”). Co innego w tekstach pisanych - tu zdecydowanie widzę ciąg „kopalń, spółdzielni, kawiarni”, spolarizowany wobec singularnego „kopalni, spółdzielni, kawiarni”.

I jeszcze ktoś może zapytać: czemu wycofały się z obiegu dawne dopełniacze liczby mnogiej typu „lekcyj, nacyj, stacyj, pensyj, racyj, funkcj”? Tak funkcjonalnie różniły się one od dopełniaczy singularnych: „(jednej) lekcji, nacji, stacji, pensji, racji, funkcji”? A dziś mamy niekorzystną sytuację komunikacyjną, bo „jednej lekcji i kilku lekcji, jednej stacji - kilku

stacji, jednej pensji - kilku pensji”.

Zacząć trzeba od uświadomienia sobie, że wszystkie przywołane rzeczowniki tej serii były kiedyś tworami dłuższymi o jedną sylabę: „lekycja, nacyja, stancyja, stacyja, pensyja, racyja, funkcja”. Pary „lekycja - lekcji”, „stacyja - stacyj” czy „pensyja - pensyj” całkowicie więc przylegały strukturalnie do deklinowania „szafa - szaf”, „skała - skał”, „szuflada - szuflad” itp. Ale w owych pierwotnych brzmieniach dłuższych w stosunku do dzisiejszych o jedną sylabę, czyli „lek-cy-ja, sta-cy-ja, pen-sy-ja”, akcent padał tak jak w wyrazach typu „technika, matematyka, fizyka” nie na przedostatnią sylabę, ale na trzecią od końca: „LEK-cy-ja, STA-cy-ja, PEN-sy-ja”, a w takiej sytuacji fonetycznej samogłoska z sylaby znajdującej się po sylabie akcentowanej jest zawsze silnie zredukowana, a w tej serii wyrazowej doszło do jej zupełnego zaniku: wyrazy typu „lekycja, stacyja, pensyja” zmieniły się w „lekcja, stacja, pensja”. Od tego momentu fleksyjne pary „lekcja - lekcji”, „stacja - stacyj”, „pensja - pensyj” straciły morfologiczną motywację, a utrwaliły się dopełniacze identyczne w liczbie pojedynczej i mnogiej: „jednej lekcji - kilku lekcji”, „jednej stacji - kilku stacji”, „jednej pensji - kilku pensji”.

JAN MIODEK

Nasze smaki

Wieniec drożdżowy z serem i łososiem

SKŁADNIKI na ciasto:

250 g mąki
100 g masła
30 g drożdży
2 jajka
2 łyżki śmietany 18-proc.
1 łyżka mleka
1/4 łyżeczki cukru
sól do smaku

Drożdże rozkruszyć z cukrem, odrobią mąki i mlekiem i odstawić w ciepłe miejsce na 15 minut. Masło posiekać z resztą mąki, dodać sól, jedno całe jajko, jedno żółtko, śmietanę i wyrośnięte drożdże. Zrobić ciasto i odstawić do wyrośnięcia.

SKŁADNIKI na farsz:

200 g filetu z łososia
150 g sera aldamer
1/2 pęczka koperku
1/2 świeżej czerwonej papryki
sól, pieprz do smaku
sezam czarny lub biały do posypania

• Przygotowanie:

Łososa pokroić w centymetrową kostkę, dodać pokrojony w drobną kostkę ser, świeżą paprykę i posiekany koperek. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Z ciasta rozwałkować podłużny plack o grubości pół centymetra. Na środku położyć farsz i zwinąć, brzegi posmarować białkiem jajka. Uformować wieniec, ułożyć na blaszce, posmarować całość roztrzepanym białkiem i posypać sezamem. Piec w piekarniku rozgrzanym do 180 st. C przez 40 minut.

• Serwowanie:

Wieniec drożdżowy to ciekawa propozycja na przyjęcie czy późny obiad. Jeżeli nie mamy łososia, możemy przygotować farsz według własnego pomysłu. Zawsze sprawdzają się grzyby, kapusta kiszona, mięso czy szpinak. Warto eksperymentować.

Na kolejne przepisy czekamy pod adresem:
urszula.baumann@polskapress.pl



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Wieści nie z tej ziemi

Obserwuje
Paweł
Gzyl



Kiedy celebryci zaczynają intymne wyznania, aż ciępnie skóra. Ze zgrozy.

Taka miłość zdarza się raz na życie. Uczucie wybuchło w 2009 r., kiedy Kazimierz Marcinkiewicz przestał być premierem. Zakochał się w młodszej od siebie o 22 lata Isabel i - aby

być z nią - zostawił żonę i czwórkę dzieci. Na oszałała z miłości parę rzuciły się media. Marcinkiewicz opowiadał o „cudownej kobiecie, którą pokochałem”, a ona tłumaczyła, że „Kazimierz ma bardzo młodą duszę”. Po pięciu latach miłość szlag trafił i para rozstała się, wywołując kolejną medialną awanturę. Isabel

napisała o związku książkę „Zmiana” - a ponieważ nikt nie chciał jej wydać, opublikowała ją w internecie. I trzeba przyznać, że to wstrząsająca lektura.

„Zastanawiałam się, jak będzie wyglądać. Czy będzie smutny, przynębiony, z podkrążonymi oczami? Nic podobnego. Mój - jeszcze aktualny - mąż wyglądał kwitnąco, trochę przybrał na wadze. Twarz miał odprężoną, jakby to, co się między nami dzieje, niewiele go kosztowało. (...) Czułam się, jakbym miała za chwilę zemdleć” - opisuje Isabel spotkanie z Kazimierzem na sprawie rozwodowej. Aż strach czytać dalej!



Czułam się, jakbym miała za chwilę zemdleć

Isabel Marcinkiewicz

Na nieco innego rodzaju wyznanie zdobyła się ostatnio w „Newsweeku” Martyna Wojciechowska. Otóż opowiedziała, że wychowuje córkę w stylu... gender. Oznaczało to, że ubierała ją od małego w chłopięce stroje - tak jak sama lubi się ubierać w męskie. Dziewczynka początkowo się buntowała, ale w końcu matka złamała jej opór.

- Przeżyliśmy ten kryzys i dziś, gdy kupujemy buty, a sprzedawczyni mówi, że wybrane przez Marysię są chłopięce, ona rezolutnie pyta: „A jakie to ma znaczenie?” - cieszy się dziennikarka.

To się nazywa iść z duchem czasów!



Przeżyliśmy ten kryzys

Martyna Wojciechowska

FOT. SZYMON STARNAWSKI

Nadal potrafi ciągle grać w tenisa i zagra w finale

Tenis

Rafael Nadal po morderczej pięciosetowej walce pokonał Grigora Dimitrowa w półfinale Australian Open. W weekend mecze finałowe

Michał Skiba

dzial.sportowy@pomorska.pl

Nadal przypomina sobie czasy, jak był w najlepszej formie. Jest faworytem meczu z Dimitrowem - mówił przed spotkaniem legendarny tenisista Mats Wilander, obecnie ekspert Eurosportu. Hiszpan musi się teraz szybko odbudować, bo finał już w niedzielę rano. Szwajcar Roger Federer miał co prawda o dobę dłużej na odpoczynek, ale jego pojedynek ze Stanem Wawrinką był równie wyczerpujący. Zagadką zostaje kwestia, czy Federer wybrał sen i regenerację, czy do późnych godzin nocnych w Melbourne oglądał pojedynek swojego przeciwnika.

W finale z Federerem mógł zagrać... "Baby Federer", bo tak nazywa się Bułgara Dimitrowa. 25-latek wieloma swoimi zagraniami do złudzenia przypomina swojego idola z Bazylei. Nawet agencja menadżerska, w którą zaangażowany jest Federer, zajmuje się interesami Dimitrowa. Bułgar w pierwszym secie sprawił, że Nadal dosyć łatwo udowodnił słowa Wilandera. Problemy



► Rafa Nadal po trzech latach znowu zagra w finale Wielkiego Szlema

z piętnastą rakieta świata miał tylko w pierwszym gemie. Pozostałe nie miały już tak wyrównanej historii. Dimitrow pokazał kilka ciekawych zagrań, ale w najważniejszych momentach popełniał niewymuszone błędy. Drugi set był bardzo dziwny.

Do czwartego gema obaj panowie toczyli sprawę tak samo, jak w pierwszym secie. Wtedy nastąpiła zmiana przełamującego. Dimitrow ograł Nadala przy jego podaniu. Obaj tenisiści uzbierali razem aż pięć wygranych gemów przy serwisie przeciwnika. Aż

trzykrotnie Bułgar musiał odbierać serwis Nadala, by w końcu wyrównać stan spotkania. Dimitrow potrzebował do tego pięciu piłek setowych.

Obaj panowie tylko potwierdzili tezę, że w półfinale wielkiego szlema nie da się grać bezbłędnie cały czas. Zawsze po drodze znajdują się gorsze chwile. W takiej sytuacji, praktycznie bez wyjścia, znalazł się Nadal w piątym secie. Przy podaniu Hiszpana, Dimitrow miał dwie mini piłki meczowe.

- Grigor grał nieprawdopodobnie. Muszę przyznać, że świetnie się bawiłem podczas spotkania. Zabrało mi to sporo czasu, by wrócić do formy i grać w finale. Nigdy nie marzyłem, że wrócę jeszcze do takiej dyspozycji. Finał z Rogerem będzie dla mnie przywilejem - powiedział po meczu Rafa.

Nadal ostatni raz w finale wielkiego szlema był w Paryżu w 2014 roku. Wtedy wygrał w czterech setach z Novakiem Djokoviciem. Roland Garros wygrał też w 2011 roku - właśnie wtedy się z Federerem w finale wielkiego szlema po raz ostatni. „Fed” w finale na kortach w Melbourne zagra szósty raz. Niedzielnego finału będzie setnym spotkaniem Federera w Australian Open. Początek o godz. 9:30.

W sobotę (g. 9:30) zagrają panie. A konkretnie siostry Williams. Oba mecze do obejrzenia w Eurosporcie 1. ● ● ●

Francuski pojedynek na ligowym szczycie

Piłka nożna

Wydarzeniem weekendu będzie spotkanie Paris Saint-Germain z Monaco. Trzeci zespół ligi francuskiej podejmie lidera. Emocje gwarantowane.

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@pomorska.pl

W tygodniu oba zespoły zapewniły sobie awans do finału Pucharu Ligi. Mogą też zagrać ze sobą w Pucharze Francji, a także w Lidze Mistrzów, jeśli przejdą kolejne fazy i los ich skojarzy. Jednak na razie czas na ligową potyczkę. Paryżanie przez ostatnie 5 lat zdominowali rozgrywki we Francji, ale w tym sezonie idzie im bardzo ciężko podobnie jak Grzegorzowi Krychowiakowi, który nie zdołał wywalczyć sobie miejsca w PSG. Z kolei Monaco spisuje się bardzo dobrze, a jedną z wiodących postaci jest Kamil Glik. Ostatnio nie grał, bo nabił się urazu mięśnia, ale w niedzielę powinien wystąpić na Parc des Princes. We Francji dojdzie do jeszcze jednego meczu pomiędzy Polakami: Rennes (Kamil Grosicki) - Nantes (Mariusz Stępiński).

W Anglii grają w pucharze

W Anglii liga pauzuje, bo zgodnie z tradycją w ostatni weekend stycznia rozgrywane są mecze IV rundy krajowego pucharu. W najciekawszym meczu Southampton podejmie Arsenal. „Święci” są w gazie, bo



► Kamil Glik ostatnio nie grał, ale na hit z PSG ma wrócić

w tygodniu awansowali do finału Pucharu Ligi.

Barcelona kontra Sewilla

W lidze hiszpańskiej wydarzeniem będą dwa spotkania pomiędzy drużynami z Barcelony i Sewilli. Betis podejmie Barcelonę, a Espanyol zmierzy się z Sevillą.

Do zobaczenia w TV - sobota: Villarreal - Granada (Eleven Sports, 12.55), Liverpool - Wolverhampton (Eleven, 13.25), Chelsea - Brentford (Eleven Sports, 15.55), Alaves - Atletico (Eleven, 16.10), Lyon - Lille (Eleven Extra, 16.55), Lazio - Chievo (Eleven Sports, 17.55), Southampton - Arsenal (Eleven, 18.25), Rennes - Nantes (Eleven Sports, 19.55), Inter - Pescara (Eleven, 20.40), Leganes - Celta (Eleven Extra, 20.40); **niedziela:** Betis - Barcelona (Eleven, 11.55), Torino - Atalanta (Eleven Sports, 12.25), Millwall - Watford (Eleven Extra, 13), Sassuolo - Juventus (Eleven Extra, 14.55), Sampdoria - Roma (Eleven Sports, 14.55), Espanyol - Sevilla (Eleven, 16.10), Manchester United - Wigan (Eleven Sports, 16.55), Bilbao - Gijon (Eleven, 18.25), Napoli - Palermo (Eleven, 20.40), Real Madryt - Sociedad (Eleven Sports, 20.40), PSG - Monaco (Eleven Extra, 20.55). ●

W pościg za medalem mistrzostw Europy ruszą trzy Polki

Biathlon

W piątek rozdano kolejne medale podczas mistrzostw Europy w biathlonie. Sobota to najciekawszy dzień na trasach w Dusznikach-Zdroju

Michał Rygiel

michal.rygiel@gazeta.wroc.pl

Tego dnia o godz. 10 w samotną ucieczkę wyruszy Władimir Iliev, zdobywca złotego medalu w sprincie na 10 kilometrów. Bułgar musi szybko wejść

na odpowiednie obroty, bo niecałe pięć sekund później wystartuje srebrny medalista Aleksander Łoginow, który z pewnością będzie celował w swój trzeci krążek w Dusznikach. Oprócz srebra w sprincie w czwartek wywalczył złoto w biegu indywidualnym. Po kolejnych kilkunastu sekundach w pościg ruszą Bułgar Krasimir Anew oraz Łotysz Andrejs Rastorgujevs. Po nich w liczącym sobie 12,5 kilometrów biegu pościgowym udział weźmie jeszcze 46 zawodników.

Niestety w tym gronie nie znalazł się żaden Polak. Nasi reprezentanci, mówiąc delikatnie, nie popisali się w piątkowym sprincie. Najlepszy był Łukasz Szczurek, który zajął 62. miejsce. Reszta uplasowała się poniżej 80. lokaty. Naprawdę obawiamy się o występ naszej sztafety podczas niedzielnego biegu...

Lepiej było u kobiet, gdzie Magdalena Gwizdoń wybiegła na trasę liczącą 10 kilometrów jako szósta, ze stratą 49,8 sekund do złotej medalistki w sprincie Ukrainki Julii

Dżymy. 26-letnia zawodniczka w piątek strzelała bez pudła i biegała znacznie szybciej niż Rosjanka Swietłana Slepowa, która choć również na strzelnicy była bezbłędna, to na trasie straciła do Dżymy 27 sekund. Brząć przypadła w udziale Irinie Starych, która ma nad Gwizdoń niewiele ponad 10 sek. przewagi.

Oprócz Gwizdoń w sobotę Polskę będą reprezentowały również Monika Hojnisz i Karolina Pitoń. Do biegu zakwalifikowała się także Krystyna Guzik, ale zrezygnowała z udziału.

Start biegu pań o godzinie 13.30. W niedzielę wystartują dwie sztafety. ● ● ●

Wyniki sprintów

Mężczyźni (10 km): 1. Władimir Iliev (Bułgaria) 24:26,9, 2. Aleksander Łoginow (Rosja) +4,9, 3. Krasimir Anew (Bułgaria) +16,7, 62. Łukasz Szczurek +2:22,5, 83. Tomasz Zięba +3:03,6, 87. Andrzej Nędra-Kubiniak +3:14,6, 91. Grzegorz Guzik +3:24,4

Kobiety (7,5 km): 1. Julia Dżyma (Ukraina) 21:02,3, 2. Swietłana Slepowa (Rosja) +27,3, Irina Starych (Rosja) +37,8, 6. Magdalena Gwizdoń +49,8, 16. Monika Hojnisz +1:17,7, 34. Krystyna Guzik +2:16,3, 35. Karolina Pitoń +2:19,7, 57. Kinga Mitoraj +3:08,6, 71. Anna Mąka +4:09,8.



Multi Multi - 27.01 godz. 14

1,4,6,8,15,24,30,33,37,40,42,46,57, 59,60,61,67,69,71,79

plus 1

Kaskada

1,3,6,7,8,11,12,13,14,15,16,20

Mini Multi - 26.01 godz. 21.40

1,2,13,14,15,29,33,34,37,41,46,54,59, 62,67,69,70,72,74,76,77

plus 72

Lotto 6, 12, 39, 41, 42, 47

Lotto Plus 15, 17, 21, 31, 34, 47

Mini Lotto 3, 4, 29, 39, 41

Kaskada

1,2,3,4,7,8,9,10,11,15,18,19

(STEN)

GŁOS

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

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nałęcz

Zastępcy

Ynora Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy

Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 347 537

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12, redakcja.gk24@polskapress.pl, reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobojnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel. reklama.gp24@polskapress.pl, reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl

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

ODDZIAŁY

Kołobrzeg ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80, fax 94 352 7149

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Swinoujście ul. Armii Krajowej 12, 72-600 Swinoujście, 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. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97, reklama tel. 91 578 47 28

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

© - 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.

PROJEKT „POLSKA”

Redaktor naczelny Paweł Fajfara

Wydawca regionalne Adam Buła, tel. 22 201 43 59

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

Foto Sylwia Dąbrowa, tel. 22 201 42 20

Grafika Piotr Butlewski

Projekt graficzny Tomasz Bocheński

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA Polska Press sp. z o.o.

ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa, tel. 22 201 41 00, faks 22 201 44 10

Prezes zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes Dariusz Świąder

Członek zarządu Paweł Fajfara

Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Prezes Oddziału Warszawa Aureliusz Mikos

Prezes Biura Reklamowy Wiktor Płaczek 22 201 41 00

Dział wydawniczy Izabela Wilgan 22 201 41 21

Rzecznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

Kolportaż Elżbieta Gers 22 201 44 22

Produkcja Dorota Czerko

Olga Czerwiska-Tochowicz 22 201 41 00

Dyrektor biura reklamy internetowej Paweł Kossek

Sport



Dziś polecamy

TVP 11 EUROSPORT

godz. 16.00 skoki narciarskie, Zawody
Pucharu Świata w niemieckim
Willingen - konkurs drużynowy

ELEVEN

godz. 16.10 piłka nożna
Liga hiszpańska • godz. 18.25 piłka noż-
na Puchar Anglii • godz. 20.40 piłka
nożna Liga włoska

TVP SPORT

godz. 18.00 piłka nożna Mecz towa-
rzyski Legia Warszawa - Zenit Sankt Pe-
tersburg • godz. 20.40 piłka ręczna
Mecz o 3. miejsce MŚ we Francji

Na obozie kadry Pomorza



▶ Trzech zawodników STK Czarnych Adkonis przebywało na obozie kadry Pomorza w Człuchowie. Wraz z trenerem Robertem Jakubiakiem byli tam Wiktor Malek, Alan Duda, Adam Kalinowski. (RES)

Energa Czarni w Kutnie. Mecz dwóch przegranych

Koszykówka/PLK

W niedzielę o godz. 12.40 Energa Czarni Słupsk zagra w Kutnie z Polfarmeksem. To dobry moment, by wygrać i przełamać obecną niemoc.

Rafał Szymański

rafal.szymanski@polskapress.pl

Prawda jest taka: to będzie bardzo dobra okazja dla Energi Czarnych, aby wreszcie wygrać po dwóch przegranych z rzędu. Rzadka okazja. Słupski klub na razie gra wąskim składem i wciąż wymienia zawodników. Dopiero szuka swojego stylu gry po odejściu Jerela Blassingame'a i Justina Jacksona. Nie sprawdził się w roli rozgrywającego Kevin Anderson, już wyjechał do domu. Wciąż mało przydatny jest drugi nowy gracz Nino Johnson. Nie daje to jednak jakości. Ale nawet w takim składzie Polfarmeks, duże rozczarowanie obecnego sezonu, jest do pokonania.

Zespół z Kutna bowiem jedenaście ostatnich spotkań przegrał. Jest na dnie ligowej tabeli, a przecież miał to być



▶ Chavaughn Lewis w każdym meczu Energi Czarnych Słupsk ma dużo asyst. Rywale jednak uczą się jego gry i potrafią go zatrzymać

sezon, w którym ta drużyna miała awansować wreszcie do play off. Początek pierwszej rundy zapowiadał walkę, Polfarmeks wygrał w Słupsku (78:79 - to był sygnał dla Energi Czarnych, że ten zespół nie funkcjonuje tak jak powinien).

Okazało się, że ta wygrana to jedna z niewielu, jaką Polfarmeks odniósł. Wygrał jeszcze u siebie ze Startem Lublin i walkowerem ze Stelmetem Zielona Góra (goście nie mieli w składzie wymaganej liczby Polaków). I na tym

się skończyło. Presji nie wytrzymali działacze klubu i zwolnili na początku stycznia Jarosława Krysiwicza, długoletniego trenera, który wprowadził zespół z Kutna do ekstraklasy. Zastąpił go Krzysztof Szablowski. Na razie nie dało to rezultatu - jak Polfarmeks przegrywał, tak przegrywa. Niewysoko, ambitnie, po walce, ale ulega rywalom. Dopełnieniem nieciekawego obrazu były pogłoski o braku wypłat dla zawodników. Dzięki temu miał właśnie znaleźć się w Enerdze Czarnych silny skrzydłowy Polfarmeksu Michał Gabiński.

W ligowych statystykach ewal najlepszym graczem Kutna jest Mariusz Bartosz. Zajmuje 38. miejsce.

Energa Czarni meczem w Kutnie zaczyna drugą rundę. Przed nią seria meczów ze średnimi rywalami. W niedzielę Kutno, potem AZS Koszalin, Asseco Gdynia i Start Lublin. Jeśli wygra wszystkie, pokaże, że walka o udział w play off nadal jest aktualna.

Mecz rozpocznie się w niedzielę o godz. 12.40. Będzie transmitowany przez Polsat Sport. ● ©©

W skrócie

PIŁKA RĘCZNA

Plan Słupi
na ligę młodziecką

5 lutego rozegrany zostanie turniej, który zdecyduje o końcowej klasyfikacji wojewódzkiej ligi młodzieckiej. W hali sportowej Gimnazjum nr 4 w Słupsku Słupia zagra z UKS Olimp Bolszewo, UKS Conrad II Gdańsk i MKS Sambor Tczew. (RES)

PIŁKA NOŻNA

Sparta wygrała
w Tuchomiu

Podopieczni Ryszarda Hendryka ze Sparty Syców wygrał rozgrywany w Tuchomiu turniej „Givova Cup”. Walczyło 10 klubów. Po wygraniu grupy eliminacyjnej w półfinale Sparta pokonała Kaszubie Studzienice 6:1. W finale wygrała z KP Starogard 1:0. Szymon Igantowicz był najlepszym strzelcem zawodów. Trafił 9 razy do siatki. Trenerem zespołu jest Ryszard Hendryk. (RES)

57. Plebiscyt na Najlepszego Sportowca Regionu

● Zakończyliśmy głosowanie na kuponach i SMS-owe w naszym 57. Plebiscycie na Najlepszego Sportowca i Trenera Regionu Słupskiego w 2016 roku. Oficjalnie ogłosimy je 4 lutego

na Gali Sportowca w Dolinie Charlotty. Wtedy poznamy rezultaty głosowania czytelników, ale i werdykt kapituły przysługującej tytuł sportowca roku i tytuł mecenasa sportu.

Lęborska Pogoń mocno zbroi się do wiosennych meczów w III lidze

Piłka nożna

Doświadczeni gracze mają pomóc Pogoni Lębork w utrzymaniu trzecioligowego statusu. Zimowe nabytki to: bramkarz Maciej Szlaga i dwaj pomocnicy Marcin Kajca i Marcin Szymański. Mają się jeszcze pojawić kolejni nowi piłkarze.

Po jesiennych meczach w III lidze Pogoń zajmuje siedemnaste miejsce w tabeli i ma 14 punktów. Lęborski beniaminek zagrożony jest degradacją, ale będzie chciał jej uniknąć. Podopieczni Waldemara Walkusza są w trakcie przygotowań do rundy wiosennej. Pogoniści szlifują formę na zgrupowaniu w Lęborku. Na treningach wszyscy wywiązują się ze swoich obowiązków, a w zespole panują dobre nastroje. Nowi gracze dopiero wdrażają się



▶ Trzecioligowi piłkarze Pogoni Lębork nie oszczędzają się na treningach i zdobywają kondycję do wiosennych meczów

do drużyny. Są to: bramkarz Maciej Szlaga (rocznik 1983, bronił m.in. w Arce i Bałtyku Gdynia), pomocnicy Marcin Kajca (1986, występował w Miedzi Legnica i Druteksie-Bytów) i Marcin Szy-

mański (1988, wychowanek Gryfa Wejherowo, ostatnio reprezentował Stolem Gnieźno). W sobotę o godz. 12 na sztucznym boisku w Lęborku Pogoń zagra pierwszy sparing z Gryfem Wejherowo. ● ©© (FEN)

W skrócie

PIŁKA NOŻNA

W Omanie grali trzej
pogoniści z Lęborka

W Omanie zakończyła się faza rywalizacji grupowych II Wojewódzkiego Pucharu Świata w Piłce Nożnej. Reprezentacja Wojska Polskiego w składzie z zawodnikami Pogoni Lębork (Adrian Kochanek, Mateusz Wachowiak i Damian Formela) rozegrała trzy mecze. W spotkaniu otwarcia Polaków z Egiptem zanotowano remis 1:1. W drugiej potyczce polska drużyna przegrała z Syrią 0:1. W trzeciej grze Polacy wygrali wysoko, bo aż 6:1 z Kanadą. Niestety, nawet ostatnia wysoka wygrana nie zapewniła Polakom awansu do ćwierćfinału. Do niego przepustki zapewnili sobie piłkarze Syrii i Egiptu. To i tak była piękna przygoda piłkarska dla trzecioligowych futbolistów z Lęborka. (FEN)

REKLAMA

MECENAS

DDRUTEX
ENGINEERED FOR YOU

PARTNERZY

GALA SPORTU

QIB podkova

LEW, PANNA,
WAGA,
SKORPION

RUNY
NA BIZNES
I KARIERĘ,

HOROSKOP
CHIŃSKI,
NUMEROLOGIA

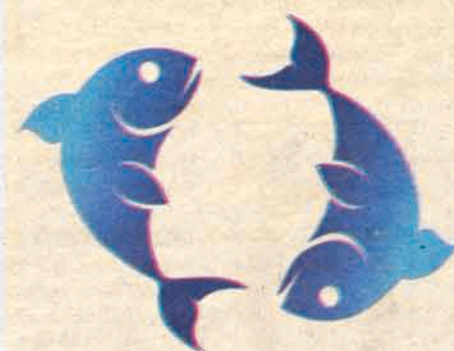
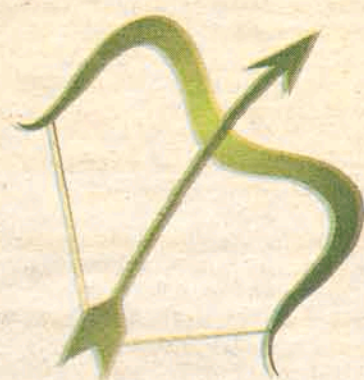
Horoskop

część druga

na 2017 rok

GŁOS
STYMIŁK PAMIĘCI

Część II (strony E, F, G i H)
w poniedziałek w „Głosie”



Lew



23 lipca - 23 sierpnia

P przed tobą wyjątkowy czas. Jowisz w sekstylu pomoże ci poszerzyć horyzonty. Saturn w trygonie zapewni ci stabilną sytuację zawodową i finansową. Uran w trygonie pomoże ci rozwinąć skrzydła, zadbać o kondycję i bez nadmiernego wysiłku pokonać rywali. Uważaj tylko w lutym i sierpniu, nie podejmuj wtedy pochopnych decyzji i panuj nad sytuacją, bo zaćmienia Księżyca i Słońca mogą odebrać ci pewność siebie i jasność oceny rzeczywistości.

To będzie wspaniały rok, szczególnie dla Lwów z drugiej i trzeciej dekady. Jowisz pomoże ci częściej podróżować, rozbudować bazę kontaktów zawodowych i towarzyskich, a także zająć się nowymi hobby, które już niedługo może być bardzo dochodowe. W uczuciach dobra passa. Warto wzmocnić związek, docenić zalety partnera i budować wspólną przyszłość. Spodziewaj się sukcesów i zysków w III, VI i IX.

Twoja szansa:

Wzbogacisz się, a twoje inwestycje teraz zaczną przynosić zyski. Graj w totka lub na giełdzie, zakładaj firmę, szukaj wspólników i klientów, a sukces okaże się trwały.

Uważaj na:

Czytaj uważnie wszystkie dokumenty i umowy, które dają ci do podpisu. Chwila nieuwagi, a wpakujesz się w kłopoty na lata.

Porada gwiazd:

Teraz masz siłę pokonać rywali i zyskać szczęście w życiu osobistym. Nie czekaj więc, tylko działaj!

Horoskop biznesowy

S taniesz się silniejszy i bardziej pewny siebie za sprawą trygonu Saturna i sekstylu Jowisza. Sięgnij po to, co ci się należy. Głośno mów o swoich ambicjach i potrzebach, a w sferze zawodowej dostaniesz się na sam szczyt. Trygon Urana doda ci energii i podsunie niekonwencjonalne pomysły. Nie podejmuj ryzykownych decyzji od 20.07 do 5.09, kiedy awanturniczy Mars przemierzać będzie twój znak zodiaku.

Kariera

Czas na cieszenie się sukcesem i rozwijanie tego, nad czym pracowałeś od kilku lat. Twoja pozycja jest nie do ruszenia. Powinieneś jednak dobrze wiedzieć, dokąd zmierzasz, bo trzy zaćmienia - Księżyca w lutym oraz Księżyca i Słońca w sierpniu - mogą uśpić twoją czujność. Zanim w tych miesiącach podpiszesz ważną umowę, zrezygnujesz z pracy czy wniesiesz sprawę do sądu, dwa razy się zastanów. Decyzje podjęte w lutym i sierpniu będą wpływać na twoje życie jeszcze przez długie miesiące. Najkorzystniejszy czas na szukanie nowej pracy i załatwianie ważnych spraw to styczeń, marzec, kwiecień, maj, lipiec, listopad i grudzień.

Finanse

Wenus i Jowisz pomogą ci osiągnąć sukces finansowy. Spodziewaj się okazji do większego zarobku w maju, wrześniu i grudniu. Planety zapewnią ci dobrą passę do pieniędzy i handlu, nastawią do ciebie przychylnie sprzedawców i współpracowników. Warto kupować na wyprzedażach, targować się, bo możesz uzyskać duże zniżki.

Horoskop erotyczny

P lanety będą ci sprzyjać. Sekstyl Jowisza uaktywni znajomych, którzy pomogą ci znaleźć idealnego partnera. Trygon Saturna pomoże ci uznać istniejący już związek. Trygon Urana sprawi, że będziesz miał energię do pozytywnych zmian w miłości. W lutym i sierpniu na twój znak silnie działać będą zaćmienia Słońca i Księżyca. W tych miesiącach ostrożnie podejmuj decyzje, ale jeśli zakochasz się od pierwszego wejrzenia, nie bój się zmian i nie pozwól uciec szczęściu.

Dla singli

Shczęście w miłości będzie ci sprzyjać, ale w styczniu i lutym inne sprawy mogą być ważniejsze od randek. Pamiętaj jednak, że miłość można spotkać nawet w kolejce na pocztę. Wiosną możesz liczyć na pomoc Wenus, która sprawi, że będziesz podziwiany i zauważany w każdym towarzystwie. Latem, a szczególnie w sierpniu, możesz stracić głowę dla kogoś, kto jest z innego kręgu towarzyskiego czy kulturowego. Jesienią zapowiada się więcej okazji do wyjazdów i zawierania nowych znajomości. Będziesz się podobać, a twoje poglądy będą interesujące dla innych. Warto to wykorzystać, również w sprawach zawodowych.

Dla związku

Czas na kolejny ważny etap w waszej relacji. Nie ma co czekać, w tym roku Uran, Saturn i Jowisz dodadzą ci skrzydeł i nakręca cię pozytywnie. Wiosna i jesień sprzyjają powiększeniu rodziny, przeprowadzce i wspólnym inwestycjom. Latem za sprawą Marsa i zaćmienia będziesz nerwowo, nieobliczalny i radykalny w podejmowaniu decyzji. Nie warto jednak kruszyć kopii o niepozmywane naczyńia czy spóźnienie. Weź głęboki oddech, zanim na kogoś nakręcisz lub z czegoś zrezygnujesz z powodu skrajnych emocji.

Tarot dla Lwa na 2017

• Aura roku: XIX Słońce

Nadchodzi korzystny rok. To, co wydawało się niemożliwe, jest właśnie w twoim zasięgu. Zapowiada sprzyjające okoliczności, które umożliwią ci realizację planów. Karta Słońca wyraża męską energię i symbolizuje pewność siebie, samoświadomość, umiejętne wykorzystanie swoich atutów, kreatywność i swobodę w wyrażaniu pragnień i myśli. Oznacza przyływ sił, optymizm, dzielenie się z innymi tym, co się ma. Wskazuje na dobry czas, sukcesy w każdej dziedzinie, szybką podróż, bezproblemowe dogadanie się z dziećmi lub członkami rodziny. Doradza pośpiech, nieustępliwość i pewność siebie w kontaktach z innymi ludźmi. W miłości zapowiada możliwość gorącego romansu, a w finansach szansę na wygraną w totka lub w konkursie.



Karta zapowiada podróż, poczucie dobrze spełnionego obowiązku, szybki sukces. Możesz spotkać cudzoziemca lub kogoś, kto przyjechał z zagranicy, dzięki któremu twój los odmieni się na lepsze.

• Prestroga na rok: XV Diabeł

Karta oznacza pokusę, zabawę, poluzowanie rygoru czy zasad. Wskazuje na silne emocje, które mogą uczynić cię nieobliczalnym. Ostrzega przed sytuacjami, w których coś lub ktoś cię pociąga tak mocno, że nie jesteś w stanie oprzeć się pokusie. Diabeł oznacza również manipulację, narzucanie innym swojego zdania, powielanie przesądów czy niesprawdzonych przekonań, uprzedzenia, strach, tabu, zakaz. Uważaj, aby ktoś nie odkrył twoich tajemnic i nie naraził cię na zawodowe lub finansowe kłopoty.



Styczeń IV Cesarz

Czas na planowanie! Twój kalendarz na cały rok wypełni się już w styczniu, nie odkładaj koniecznego remontu czy ważnej rozmowy z przełożonym.

Luty XIX Słońce

Zadziwisz szefa i współpracowników, możesz też liczyć na większe zyski. Możliwe drobne i zabawne nieporozumienia towarzyskie.

Marzec IX Pustelnik

Chętnie coś zmienisz w swoich zawodowych planach. Miesiąc sprzyja mądrym decyzjom i ambitnym pomysłom.



• Szansa roku: XXI Świat

W tym roku znajdziesz rozwiązanie trudnej sprawy. Karta Świat daje nadzieję, że nie sprzyjające okoliczności, w których się znalazłeś, zmieniają się na twoją korzyść. Zyskają osoby, które są wszechstronne i chętnie się uczą, często podróżują, zdobywają wiedzę z różnych źródeł, posiadły mądrość życiową.

Kwiecień O Głupiec

Zaufaj nowościom i intrygującym propozycjom. Ktoś młodszy udzieli ci rady, która zainspiruje cię do pożytecznego działania.

Maj XXI Świat

Szanuj swoich rozmówców, nie pomyśl funkcji czy tytułów! Czekaj cię wyjaśnienie lub zakończenie trudnej sprawy.

Czerwiec IV Cesarz

Użyj swojego autorytetu, aby rozwiązać trudną zawodową lub urzędową sprawę. Los pewnej osoby zależy od twojej pomocy i zdecydowania.

Lipiec XII Wisielec

Zrób coś, czego nie spodziewają się po tobie inni. Dzięki temu zaskoczysz kogoś, kto od dawna chce cię bliżej poznać.

Sierpień X Koło Fortuny

Twój spokojny świat wywróci się może do góry nogami. Nagle będziesz musiał kogoś ratować lub wykaazać się refleksem.

Wrzesień XVII Gwiazda

Pewna wpływowa i przychylna ci kobieta pomoże ci w załatwieniu trudnej i krępującej sprawy. Nie zapomnij jej za to podziękować!

Październik III Cesarzowa

Zdobędziesz silne argumenty w rodzinnej lub zawodowej dyskusji. Użyj swojej przewagi, bo szczęście jest na wyciągnięcie ręki.

Listopad VI Kochankowie

Weź pod uwagę racje i argumenty partnera, współnika lub dziecka. Sam nie podejmuj decyzji, która dotyczy was dwojga lub grupy.

Grudzień XXI Świat

Zasłużysz na nagrodę i przekonasz się, że jesteś o wiele więcej wart, niż sam przypuszczasz. Powiadom wszystkich o swoim sukcesie.

Panna



24 sierpnia - 23 września

P przed tobą pracowity rok. Saturn wciąż działa kwadraturą na twój znak i sprawia, że musisz więcej pracować, aby osiągnąć swoje cele. Jowisz od września wesprze cię sekstylem, co pozwoli ci odpocząć i odzyskać wewnętrzną równowagę. Neptun w opozycji będzie dodawał ci romantyzmu w życiu uczuciowym. Pluton w trygonie do twojego znaku obudzi w tobie silną wolę i da ci upór i nieustępliwość potrzebne do sukcesu zawodowego.

W pierwszej połowie roku czeka cię spieniężanie pomysłów, projektów i osiągnięć z poprzednich miesięcy. Będziesz w stanie osiągnąć stabilność finansową i zacząć długofalowe inwestycje. Wpadniesz na genialne pomysły, jak powiększyć swój majątek, oszczędności i zasoby. Bądź jednak ostrożny w podejmowaniu decyzji zawodowych. Nie rezygnuj nagle z ważnych stanowisk, bo zaczynanie teraz wszystkiego od nowa może być zbyt ryzykowne i narazić cię na straty.

Twoja szansa:

Żadna praca nie pójdzie na marne. Warto się skupić na poważnych sprawach i nie odpuszczać w sprawach urzędowych i finansowych, a osiągniesz sukces.

Uważaj na:

Nie bądź rozrzutny, trzymaj się finansowego planu, a nic cię nie zaskoczy.

Porada gwiazd:

Zakochaj się, oderwij choć na chwilę od codziennych spraw. Pozwól sobie na odrobinę szaleństwa, a zobaczysz, jak wygląda świat po drugiej stronie lunetra.

Horoskop biznesowy

P przed tobą ciekawy rok. Dostaniesz dużo propozycji, ale dobrze się zastanów, która z nich będzie najkorzystniejsza. Saturn w kwadraturze do twojego znaku ostrzega przed nierozsądnymi i pochopnymi decyzjami. Przez opozycję Neptuna możesz nie znaleźć zbyt wielu osób do pomocy i sam będziesz musiał zająć się zawodowymi wyzwaniami i codziennymi obowiązkami.

Kariera

Powinieneś się lepiej zorganizować, bo Saturn, który od dwóch lat na ciebie wpływa, nie lubi bałaganu i pochopnego działania. Nie oddawaj innym pola, nie pozwól się zepchnąć w pracy na boczny tor. Przekonaj się, że twoje zdanie też się liczy. Zaczynaj żądać zapłaty za nadgodziny lub podnieś stawkę, a wreszcie wyjdiesz na swoje. Od 5.09 do 22.10 będziesz poganiany przez walecznego Marsa, który przebywać będzie w twoim znaku. Sukces zawodowy lub pokonanie groźnego przeciwnika będzie w zasięgu ręki. Musisz jednak się zmobilizować i skoncentrować, aby pokonać przeszkody i zapanować nad nerwami.

Finanse

Możesz liczyć na zyski z wieloletnich inwestycji. Podejmij w tym roku spokojne i rozsądne decyzje życiowe dotyczące nieruchomości, giełdy, obligacji i oszczędności. Nic na siłę i za szybko, a stan twojego konta będzie stabilnie rósł. Jesienią będziesz mógł zakończyć pewien spór dotyczący pieniędzy czy wspólnych dóbr i zyskać na ugodzie. Na zyski możesz liczyć w styczniu, czerwcu, wrześniu i październiku.

Horoskop erotyczny

N eptun w opozycji do twojego znaku sprawi, że szukać będziesz idealnego partnera. Saturn w kwadraturze może cię jednak nastawić pesymistycznie do spraw uczuć. Zaczyniesz tęsknić za byłym partnerem, wymyślać powody, aby nie pójść na randkę. Otrząśnij się i zrób to, co podpowiada ci intuicja, a będziesz szczęśliwy.

Dla singli

Dzięki pozytywnemu wpływowi Wenus będziesz zimą i wiosną w dobrym nastroju, ale wobec nowych znajomości czy flirtów możesz być nieufny. Nie znaczy to, że w 2017 roku nic się nie będzie działo, ale większą wartość stanowić będzie dla ciebie przyjaźń i dobra zabawa niż randki w ciemno. Latem niezobowiązujący flirt doda ci odwagi i wiary w siebie. Jesienią możesz liczyć na miłosne niespodzianki od losu, jakie zgotuje ci Mars i Wenus. Kuj żelazo póki gorące, bo we wrześniu i październiku w twoim życiu pojawi się ktoś wyjątkowy.

Dla związku

W sprawach, które dotyczą uczuć, lepiej bądź ostrożny. Zimą oraz na przełomie lata i jesieni możesz być nerwowy i podejrzliwy nawet bez powodu. Nieharmonijny wpływ Marsa ześle na ciebie wątpliwości i spowoduje niepotrzebne dyskusje z partnerem. Możesz czepiać się drobiazgów i wtrącać w sprawy, na których się dobrze nie znasz. Znajdź czas na wyjaśnienie wątpliwości, a najlepiej machnij na wszystko ręką i nie przejmuj się niczym na zapas. Jesienią warto wspólnie wyjechać i trochę odpocząć od reszty rodziny.

Tarot dla Panny na 2017

● Aura roku: I Mag

Bądź przygotowany na nowe wyzwania, uwierz w siebie i porzuć kompleksy. Zadbaj o swoje interesy i szukaj szczęścia w miłości. Bądź pewny siebie i przejdź od razu do działania, a 2017 okaże się jednym z najbardziej produktywnych i owocnych momentów w ciągu ostatnich lat. Będziesz ambitny i wyjdzie ci to na dobre. Teraz jest dobry czas, aby upomnieć się o swoje prawa, stanąć do rywalizacji, zainwestować w nowe hobby lub postarać się o nową, lepszą pracę. Szansa na poprawienie swojej sytuacji materialnej będzie wiele. Nie ryzykuj tylko zbyt dużej gotówki w grach losowych, bo możesz nieestetycznie wszystko stracić. Odczujesz



też poprawę w sprawach zdrowotnych. Warto zacząć nową dietę i odchudzanie.

● Szansa roku: XIX Słońce

Nie poddawaj się i walcz o swoje. Teraz jest najlepszy czas, aby zwyciężyć. Optymizm i entuzjizm sprawią, że wiele osób z twojego otoczenia bez wahania zwróci się do ciebie o pomoc lub radę. Samotni mają szansę poznać kogoś interesującego, a osoby w stałym związku znajdą więcej czasu dla partnera. Zadbaj o sprawy dalszych krewnych, twoja pomoc może okazać się kluczowa. Warto zapisać się na kurs dokształcający lub

dowiedzieć się czegoś więcej o sprawie, którą się zajmujesz, żeby nie popełnić błędów.

● Przestroga na rok: XX Sąd

Nie lekceważ wrogów i dbaj o przyjaciół. Postaraj się, aby ważne wiadomości i plotki szybko do ciebie docierały. W ten sposób unikniesz niespodzianek i będziesz wiedział, jak właściwie zachować się w nowej sytuacji. Nie wierz we wszystko, co usłyszysz w tym roku. Ktoś będzie próbował zamydlć ci oczy lub zrobić wrażenie mimo braku podstaw. Bądź szczery z ludźmi, szczególnie bliskimi, bo zatajanie prawdy może doprowadzić do przykrych konsekwencji.



Styczeń VII Rydwan

Będziesz bardzo aktywny i trudno ci będzie siedzieć z założonymi rękami. Szef doceni twoją inicjatywę i przedsiębiorczość.

Luty VIII Sprawiedliwość

Bądź obiektywny, nabierz dystansu do codziennych spraw i problemów, a szybko znajdziesz rozwiązanie trudnej sprawy.

Marzec I Mag

Masz dobrą rękę do spraw finansowych. Jeśli ubiegasz się o kredyt lub pożyczkę, będziesz wiarygodny dla banku.

Kwiecień XIX Słońce

Będziesz musiał sam podjąć decyzję dotyczącą spraw rodziny lub partnera. Bądź zdecydowany i szybki, a wszyscy będą ci wdzięczni.

Maj VI Kochankowie

Nie siedź sam w domu w długi weekend, zorganizuj zabawę dla znajomych lub wyjedź gdzieś choćby na jeden dzień.

Czerwiec II Kapłanka

Bądź obiektywny, nie daj się wciągnąć w rodzinne dyskusje czy kłótnie, bo źle na tym wyjdiesz.

Lipiec XV Diabeł

Nie zaczynaj nowych spraw i nie angażuj się w nowe znajomości, jeśli obiecałeś komuś pomoc lub zobowiązałeś się do wykonania pracy w terminie.

Sierpień XIV Umiarkowanie

Zdobędziesz doświadczenie w trudnej sztuce negocjacji. Dzięki temu dogadasz się z każdym i nawet od wroga uzyskasz to, na czym ci zależy.

Wrzesień V Papież

Trzymaj się swoich zasad, nie rób wyjątków i nie daj się namówić na zrobienie rzeczy, które nie są zgodne z twoim systemem wartości.

IV Cesarz

Bądź konsekwentny, uprzejmy i w razie kłopotów nie uciekaj się do podstępów. Zostaniesz rozliczony z obowiązków.

Październik III Cesarzowa

Sprawdź swoje kulinarne talenty. Naucz się wreszcie gotować lub wypróbuj nowy, egzotyczny przepis z kuchni świata.

Listopad XIX Słońce

Pojawi się miłośny rywal lub będziesz musiał wykazać się przed znajomymi lub ukochaną osobą. Na szczęście jesteś skazany na sukces.

Grudzień XIV Umiarkowanie

Będziesz bardzo twórczy i pomysłowy. Wykorzystaj swoje ukryte atuty i umiejętności, a szef wreszcie powierzy ci ważne zadanie.



Waga



24 września - 23 października

Taki rok zdarza się raz na 12 lat! Jowisz przebywa do 10 października w twoim znaku zodiaku i umożliwia ci zdobycie nieosiągalnych szczytów. Sekstyl Saturna zapewni trwałość twoim dokonaniom. Opozycja Urana pozwoli ci uwolnić się od nudnych obowiązków. Kwadratura Plutona pozwoli lepiej poznać siebie i najbliższych.

Na twojej drodze pojawią się wyjątkowe okazje. Będziesz mieć możliwość stworzenia szczęśliwego związku, znalezienia super pracy i przede wszystkim realizacji ważnego projektu, planu, marzenia razem z kimś, na kim ci zależy i kogo zdanie cenisz. Zainspiruj się tym, co działo się dwanaście lat temu (IX 2004 - X 2005), kiedy Jowisz był w twoim znaku. Teraz zaczyna się nowy cykl wzrostu, rozwoju i powodzenia. Warto ryzykować, zakładać spółki, wchodzić w nowe środowiska, podróżować, uczyć się, inwestować, szczególnie w III, VIII i IX. Uważaj na niespodzianki i zmianę planów pod wpływem Urana i Plutona w III i VIII, które mogą się wydarzyć w sprawach zawodowych i rodzinnych.

Twoja szansa:

Będziesz mieć więcej szczęścia niż zwykle. Odważ się więc zrobić to, o czym marzysz, a inni uważają za niemożliwe, a szybko osiągniesz swój cel.

Uważaj na:

Plotki i nieodpowiednie towarzystwo mogą zagrozić twoim sukcesom. Trzymaj się z tymi, którzy są prawdziwymi i szczerzy.

Porada gwiazd:

Unikaj otwartej konfrontacji, walki w pojedynkę i siłowego wymuszania na innych swoich planów. Skup się na zdobywaniu sojuszników i zawieraniu zgody.

Horoskop biznesowy

Przed tobą szansa na sukces. Jowisz do 10 października przebywa w twoim znaku zodiaku i dodaje ci nie tylko odwagi, ale i zwiększa twoją siłę przebicia. Przyciąga również okazje do wzbogacenia się i awansu. Uran w opozycji zapewni ci nowe pomysły na zarabianie, pomoże szybko podjąć decyzje zawodowe i umożliwi licytowanie z sukcesem na aukcjach internetowych.

Kariera

Nadchodzi rok ryzykownych decyzji, które przyniosą ci sukces. Jeśli chciałeś od dawna w swoim życiu coś zmienić, teraz jest idealny czas, aby skoczyć na głęboką wodę. Gwiazdy ośmielają cię do zmiany pracy, nauki nowego zawodu, usamodzielnienia się, założenia firmy i zawojowania rynku. Dzięki wsparciu Jowisza będziesz miał więcej klientów i pomocników, a twoje produkty czy pomysły będą się podobać i sporo na nich zarobisz.

Sekstyl Saturna pozwoli ci zyskać poparcie wpływowej osoby i umocnić swoją pozycję zawodową. Planety sprzyjają wygranym na loteriach, podpisywaniu ważnych umów, rozmowom o pracę. Wysyłaj podania, odpisuj na ważne listy i spodziewaj się przełomu w marcu i wrześniu.

Finanse

Z powodzeniem możesz ubiegać się o pomoc finansową, bo masz w tym roku wyjątkowo dobrą rękę do pieniędzy. Zagraj w totka, teraz jest twój szczęśliwy czas. Wspierany przez Jowisza trafisz wreszcie na właściwe osoby, które pomogą ci rozwiązać kłopotliwą sprawę. Spodziewaj się zysków i pieniędzy w lutym, maju, lipcu, październiku i listopadzie.

Horoskop erotyczny

Wagi są w tym roku ulubieńcami gwiazd. Otoczą cię sympatyczne osoby, zdobędziesz wielu wielbicieli i nie będziesz sam spędzać weekendowych wieczorów. Jowisz do 10 października przebywa w twoim znaku i umożliwi ci dostanie gwiazdki z nieba. Sekstyl Saturna sprzyja podejmowaniu odważnych i poważnych partnerskich decyzji. Opozycja Urana i kwadratura Plutona pozwolą ci odkryć w sobie nowe pokłady namiętności.

Dla singli

Czas znaleźć idealną drugą połówkę. Choć wszyscy dookoła mówią ci, że to niemożliwe, Jowisz sprawi, że na twojej drodze taka osoba się pojawi w lutym, marcu, lipcu, październiku lub listopadzie. Będziesz cieszyć się zwiększonym zainteresowaniem płci przeciwnej. Wiosna sprzyja spotkaniom z ludźmi, a Jowisz pomoże zakończyć towarzyskie konflikty, który psuły ci nie tylko humor, ale i reputację. Latem otrzymasz więcej towarzyskich zaproszeń, dzięki którym twoje miłosne plany się szybko zrealizują. Czas na poważny związek!

Dla związku

Możesz być trochę zazdrosny i zachłanny na towarzystwo partnera. Będzie ci też zależało na tym, aby dobrze wypaść w oczach znajomych lub rodziny. Wiosną uda ci się podnieść temperaturę uczuć w związku, a partner będzie zachwycony twoimi pomysłami. Jesienią, szczególnie od 22.10 do 9.12, za sprawą Marsa ktoś może jednak wtrącać się w wasze sprawy i komentować wasze zwyczaje. Nie pozwól, aby dyktował on, co masz robić ze swoim życiem uczuciowym.

Tarot dla Wagi na 2017

● Aura roku: VII Rydwan

W 2017 roku czeka cię wiele ekscytujących zadań. Będziesz ambitny, zdecydowany i zaangażowany w wiele nowych spraw. Ktoś spowoduje, że zaczniesz o siebie bardziej dbać, ruszać się, uprawiać sport i spacerować. Oby tej motywacji starczyło ci na cały rok! Podczas urlopu przeżyjesz niezapomniane przygody. Warto wybrać aktywny wypoczynek, w ten sposób lepiej skorzystasz z wakacji i nabierzesz sił. Osoby szukające pracy mają w tym roku szansę na ciekawe propozycje. Wykaż się pomysłowością, dostosuj się do sytuacji, weź za kogoś zastępstwo czy dorywczą pracę, a szybko może się okazać, że to jest właśnie ta szansa, na którą od dawna czekasz.



● Przestroga na rok: IX Sprawiedliwość

Nie bagatelizuj wezwań do urzędu skarbowego czy z gminy. Wyjaśnij szybko niejasności w dokumentach i osobiście rozmawiaj z urzędnikami, a szybko pozbędziesz się problemu. Uporządkuj dokumenty, zapłać zaległe faktury, aby twojego budżetu nie obciążyły odsetki czy kary. Twoja pozycja może się zachwiać, jeśli nie będziesz postępował zgodnie z obowiązującymi regułami i prawem. Nie dyskutuj z kimś, kto ma więcej władzy i kompetencji od ciebie. Plotki i niedomówienia mogą pogorszyć twoje relacje z pewną ważną dla ciebie osobą, dlatego uważaj na słowa.



Styczeń XXI Świat

Podróż lub długo odkładana wizyta wreszcie dojdą do skutku. Nie przekładaj ważnej miłosnej rozmowy, bo musicie sobie wiele wyjaśnić.

Luty VI Kochankowie

Nawiążesz nową, ciekawą znajomość w podróży lub na przyjęciu u znajomych. Daj sobie szansę na miłość i szczęście.

Marzec XVIII Księżyc

Nie obrażaj się z byle powodu, bo inni wezmą to za słabość i w pracy czy sprawach finansowych nie dostaniesz tego, na czym ci zależy.

Kwiecień XV Diabeł

Nie ufaj osobom, które podsuwają ci łatwe rozwiązania, bo możesz wplątać się w trudną relację, a nawet popaść w zależność od fałszywego mi-

strza. Nie unikaj rodzinnych spotkań, wypełnij prośby rodziny i znajomych.

Maj XI Siła

Pokonasz lenistwo i zakończysz wreszcie sprawy, które ciągną się za tobą od dawna. Najdziesz spokój i czas na odpoczynek.

Czerwiec IV Cesarz

Bądź niezależny i nie wchodź w podejrzaną układy, spółki czy przedsięwzięcia. Więcej zyskasz działając w pojedynkę.

Lipiec VIII Sprawiedliwość

Pewna urzędowa lub oficjalna sprawa będzie wymagać szybkiej reakcji i szczegółowych wyjaśnień. Nie zwlekaj z działaniem.

Sierpień I Mag

Zyskasz o wiele więcej, niż myślisz, dzięki pewności siebie i dobrej autoprezentacji. Chwal się głośno tym, co osiągnąłeś.

Wrzesień IX Pustelnik

Pod wpływem natłoku obowiązków możesz zwątpić w swoje siły, a nawet w swoje kompetencje. Możesz nawet przeżyć mały duchowy kryzys, na szczęście bliscy będą przy tobie.

Październik III Cesarzowa

Bądź hojny i pomóż tym, którzy cię o to proszą. Twoja rada lub pomoc sprawi, że komuś będzie lepiej, a ty zyskasz sojusznika lub przyjaciela.

Listopad XIV Umiarkowanie

Dopasuj się do okoliczności i nie przejmuj się radami, jakich udzieli ci trochę zazdrosny przyjaciel. Znajdziesz nowe interesujące hobby.

Grudzień II Kapłanka

Bądź wierny swoim zasadom, postępuj tak, aby być zawsze w porządku. Nie ulegnij pokusie łatwego zarobku lub niewinnego kłamstwa.



● Szansa roku: VI Kochankowie

Wiele nowych osób pojawi się na twojej drodze. Dzięki nim nie tylko będziesz miał dobry humor, więcej rozrywek i okazji do wejścia w nowe towarzystwo. Jeśli jesteś samotny, rozglądaj się dookoła i przyjmij zaproszenie na sąsiedzkie spotkanie i weekendowe wyprawy ze znajomymi, bo w twoim otoczeniu znajdzie się ktoś, z kim będziesz mógł stworzyć związek. Pewne negocjacje, które prowadziłeś od dawna, mają szansę zakończyć się sukcesem. Nie zwlekaj, znajdź korzyści dla obu stron, a podpiszesz intratną umowę, dostaniesz dobrą pracę lub załagodzisz niekorzystny dla wszystkich spór.