



I Komunia Święta

duchowy wymiar

praktyczne porady: menu, wystrój domu oraz lista prezentów



Sobota-niedziela 6-7.05.2017

Wydanie A

Numer 104 (3135) // Nakład 20.262 egz.

cena 2,50 (w tym 8% VAT)

prenumerata od 1,56 zł

www.gp24.pl

www.facebook.com/gp24pl

ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Rozmowa

Magdalena Gryko, burmistrz Kępic, o inwestycjach.

STR. 2

REKLAMA

007329663

Lotto A CO JEŚLI TO TY TERAZ WYGRASZ?

KUMULACJA
12 000 000

Graj w **Lotto**

Sport

Koszykarze Czarnych wygrali z Anwilem Włocławek. STR. 12

Na zamku w Darłowie szykują się wielkie zmiany

Średniowieczny zabytek przejdzie remont, jakiego nie było od 30 lat

Pomorze

Rafał Nagórski

rafal.nagorski@gp24.pl

Ten dzień wpisze się na trwałe w kroniki miasta - w podniosłe tony uderzył

wczoraj burmistrz Darłowa Arkadiusz Klimowicz, mówiąc o unijnej dotacji dla jednego z największych zabytków naszego regionu - Zamku Książąt Pomorskich.

Za 1,4 mln złotych zmieni się nie tylko otoczenie obiektu, ale i jego wnętrza. Wszystko po to, by jeszcze bar-

dziej nawiązać do charakteru tego miejsca, w którym przebywał król Eryk Pomorski.

- Od czasów, kiedy był odnawiany w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku, tak duże pieniądze nie trafiły do darłowskiego zamku - mówił wczoraj burmistrz Darłowa.

Wczoraj oficjalnie podpisano umowę z wicemarszałkiem województwa zachodniopomorskiego w sprawie przekazania unijnej dotacji na ten cel. Dotacja sięgnie blisko 800 tysięcy złotych.

©©

Więcej STR. 4

Koncern Energa opuszcza Czarnych

SŁUPSK/GDAŃSK. Koncern Energa SA przestaje sponsorować koszykarski klub Czarni Słupsk. Firma ogłosiła to wczoraj w specjalnym komunikacie, tłumacząc to zmianami strategii marketingowej oraz kłopotami prawnymi klubu. Gdyby nie ostatnie zawirowania wokół Czarnych, można by tę informację umieścić w kategorii „gromu z jasnego nieba”. Tym bardziej że w czwartek Czarni rozpoczęli mecze decydujące o medalach w ekstraklasie koszykówki od sukcesu, jakim było pokonanie faworyta - Anwilu Włocławek. STR. 3

Na ulicy Andersa znowu parkują samochody przeznaczone do sprzedaży

STR. 7

MATURY

Policzyli się z matmą

STR. 5



W piątek, w drugim dniu tegorocznych egzaminów maturalnych, młodzież zmierzyła się z zadaniami z matematyki. Najważniejsze, że do egzaminu większość

uczniów podchodziła w dobrych nastrojach. W poniedziałek maturzyści będą pisali test z języka angielskiego. (NIK)

Region

Marszałek ma na zbyciu budynek

OBIĘTY/SŁUPSK. Budynkiem po administracji szpitala nie jest już zainteresowane słupskie Starostwo Powiatowe. STR. 3



AKCJA/SŁUPSK. 92 zawodników wzięło udział w biegu w szlachetnym celu. Impreza miała na celu pomóc w rehabilitacji dziewczynki chorej na dziecięcę porażenie mózgowe. STR. 4

SAD/SŁUPSK. Zbliża się koniec procesu byłej dyrektorki PCK i jej współpracownika. Wyrok w tej sprawie ma zapadnąć jeszcze w tym miesiącu. STR. 5



Z unijnej dotacji pokryjemy 85 procent kosztów termomodernizacji szkół w naszej gminie

Rozmowa
Magdalena Gryko STR. 2

ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Druga strona

Od redaktora

Wojciech
Frelichowski



Matura ważna, ale na luzie

Z zazdrością patrzę i słucham obecnych maturzystów, którzy o egzaminie, do którego właśnie podchodzą, opowiadają na luzie i z uśmiechem. Pamiętam, że przed laty, kiedy sam byłem maturzystą, nie było mi tak do śmiechu. Bo zewsząd było wówczas słychać, że to najważniejszy egzamin życia. Że od tego, na jakie oceny zaliczysz maturę, zależy niemal całe późniejsze twoje życie. Tak mówili oczywiście głównie nauczyciele, ale i rodzice, a i w mediach pełno było takich przestrzegaczy. To prawda, że czasy były inne. No i ranga matury były inna. Dziś to jeden z kolejnych etapów życia młodych ludzi. I wielu z nich tak do matury podchodzi. Między innymi dlatego, że mają już za sobą egzaminy w szkole podstawowej i gimnazjum. Jedni twierdzą, że te sprawdziany są tylko niepotrzebnymi elementami stresu dla uczniów. Ale właśnie chyba one pozwalają młodzieży oswoić się z myślą, że matura to kolejny taki egzamin i trzeba go zdać. ● ©©

Pogoda

Wciąż mokro i chłodno. Będą przymrozki i śnieg

W sobotę znajdziemy się pod wpływem ciepłego klina wyzowego. Ze wschodu dotrze do nas cieplejsze powietrze, temperatura wzrośnie do 16 stopni Celsjusza. Zachmurzenie będzie umiarkowane, rano i przed południem mogą się pojawić opady deszczu. Pochmurnia i deszczowa będzie również niedziela. Zrobi się jednak chłodniej, bo temperatura w dzień nie przekroczy 10 stopni. Wiatr będzie wiał słabo z północy i północnego wschodu, ale nie powinien nam przeszkadzać. Najładniej weekend zapowiada się nad samym morzem, bo tam padać nie powinno. – W poniedziałek na kilka dni przyjdzie ochłodzenie. Temperatura nie przekroczy 9 stopni, będzie pochmurno i deszczowo – mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. – W mocy z poniedziałku na wtorek temperatura może spaść do 0, a nawet minus 1 stopnia. We wtorek rano może być biało, bo niewykluczone będą opady mroźnego śniegu. W ciągu dnia temperatura wzrośnie maksymalnie do 7 stopni, możliwe będą przelotne opady deszczu i deszczu ze śniegiem. Mokra i chłodna – do 8 stopni – będzie także w środę. Od czwartku będzie się robiło coraz cieplej. Tego dnia termometry pokażą 11 stopni Celsjusza, w piątek temperatura wzrośnie do 12 stopni. Nadal będzie padać deszcz. Na większe ocieplenie musimy poczekać do połowy miesiąca: wówczas słońce będzie więcej, a opadów mniej. (DMK)

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

DZISIAJ
MAX
10
MIN
3

Rozmowa „Głosu Pomorza” z Magdaleną Gryko, burmistrzem Kępic

Bez unijnych pieniędzy nasze proinwestycyjne projekty byłyby niemożliwe

Kępicki samorząd przystąpił do szeregu inwestycji infrastrukturalnych

Kępicę zmieniają oblicze – sporo remontów, przebudowy. Ale teren przy ul. Niepodległości wygląda jak po przejściu działań wojennych. Co się tam dzieje?

Wyburzyliśmy tam trzy budynki mieszkalne i w ich miejsce będziemy budować nowe. Architekturą będą przypominać te wyburzone, czyli nawiązujące do zabudowy szachulcowej. Powstaną one w ramach programu „Mieszkanie Plus”. W tym celu z Bankiem Gospodarstwa Krajowego zakładamy spółkę celową. Bank daje pieniądze, nasza gmina daje grunt, a spółka gminna Towarzystwo Budownictwa Społecznego daje projekt budowlany. Kiedy będą gotowe? Myślę, że ciągu dwóch miesięcy rozpoczniemy budowę, tak aby na jesień przyszłego roku oddać te budynki nowym lokatorom. W sumie powstaną tam 42 mieszkania oraz kilka punktów handlowo-usługowych. Nie będą to mieszkania komunalne, czyli każdy będzie mógł się starać o takie mieszkanie. Głównym kryte-



Magdalena Gryko: W przyszłym roku oddamy do użytku mieszkania z programu „Mieszkanie Plus”

rium będzie dochód, aby lokatora było stać na zapłacenie czynszu. Szacujemy, że będzie to około 10 złotych za metr kwadratowy. To planowane działania. Ale właśnie trwają inne inwestycje, na przykład spore remonty ulic. Dokończyliśmy kolejny etap remontu placu Wolności. Tym razem koszt tych robót wyniósł 200 tysięcy złotych. Został jeszcze remont oświetlenia w tym miejscu. Już pod koniec zimy rozpoczęliśmy wielki remont ulicy Kościuszki wraz z ulicą Szkolną,

a do tego budowę całkowicie nowego łącznika komunikacyjnego między tymi ulicami. Większość pieniędzy na te prace udało nam się pozyskać z unijnego Programu Rozwoju Obszarów Wiejskich. Prowadzicie też spory projekt termomodernizacji budynków publicznych. Ten projekt dotyczy wszystkich szkół na terenie gminy. Dodatkowo włączyliśmy do niego urząd miejski, który zresztą już dawno wymagał remontu. Termomodernizacja szkoły w Warcinie jest już ukończona, w Barcinie jest

na ukończeniu. Dla naszej gminy to ogromna inwestycja, na którą nie moglibyśmy sobie pozwolić bez pieniędzy unijnych. Z tych środków pokryjemy 85 procent kosztów termomodernizacji. Dodatkowo będziemy mieć 3 miliony 600 tysięcy złotych na rozbudowę sieci ciepłowniczej w Kępicach. Ale zanim to nastąpi, mieszkańców miasta czekają utrudnienia, bo w związku z tą rozbudową zostaną rozkopane ulice Wojska Polskiego, Mickiewicza, Kwiatowa i Sikorskiego. Co ważne, do miejskiej sieci ciepłowniczej podłączymy budynek przy ul. Sikorskiego, który kupiliśmy w ubiegłym roku z przeznaczeniem na mieszkania komunalne. Mówi Pani o utrudnieniach na ulicach, ale już teraz część mieszkańców Kępic ma problem w związku z remontem mostu na ul. 1 Maja... Tak, ten most od dawna wymagał remontu. Został rozebrany, a w jego miejsce jeszcze w tym roku postawiony zostanie nowy, żelbetonowy most o bardzo dużej nośności. ● ©©

ROZMAWIAŁ
WOJCIECH FRELICHOWSKI

Kalendarium 6 maja

Leszek Miller

Niedawno prezydent wziął udział w obchodach 72. rocznicy forsowania Odry. To by świadczyło o tym, że dotarła do niego myśl, że najbliższych wyborów nie wygra tylko w oparciu o twardy elektorat PiS. Że musi przesunąć się do centrum. Ale w tym kontekście zaskoczyły mnie jego komentarze „o dzieciach i wnukach zdradców”. To był jego poważny błąd. (...) To szamotanina wynika z braku precyzyjnej strategii. Odbieram to jako sygnał, że prezydent znajduje się w sytuacji trudnej. (...) WWW.POLSKATIMES.PL

Notowania z 05.06.2017

Kursy walut NBP

USD	3,8696
EUR	4,2170
GBP	5,0021
CHF	3,8951

spadek ceny do dnia poprzedniego wzrost ceny bez zmian

Opinie

1543

Odbył się ślub króla Zygmunta II Augusta z Elżbietą Habsburżanką.

1889

W Paryżu rozpoczęła się Wystawa Światowa. Wybudowana z tej okazji Wieża Eiffla została oficjalnie udostępniona publiczności.

1937

Niemiecki sterowiec Hindenburg spłonął podczas cumowania na lotnisku w Lakehurst w amerykańskim stanie New Jersey. Zginęło 13 pasażerów i 22 członków załogi oraz główny członek załogi niemieckiej, kapitan Ernst Lehmann.

1945

Dowódca 1. Dywizji Pancerniej gen. Stanisław Maczek przyjął w porcie wojennym Wilhelmshaven kapitulację do wództwa bazy Kriegsmarine.

1953

John H. Gibbon i Clarence Lillie przeprowadzili w Filadelfii pierwszą operację serca z zastosowaniem aparatury podtrzymującej krążenie.

1994

Otwarto Euro Tunel, łączący Francję z Wielką Brytanią.

Zdjęcie dnia



Zespół Lao Che zagrał w czwartek w Kobylnicy w Gminnym Centrum Kultury i Promocji. Rockowo-folkowe aranżacje z elementami bluesa oczarowały publiczność, która najbardziej znane utwory śpiewała razem z artystami. Na konfety były oczywiście gromkie brawa i bisy. (mag)

Dyżur reportera

Bogumiła Rzeczkowska

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Wydarzenia

Czarni Słupsk stracili głównego sponsora

Wczoraj Grupa Energa poinformowała, że kończy współpracę sponsorską z drużyną słupskich koszykarzy

Słupsk

Krzysztof Nalecz

krzysztof.nalecz@gp24.pl

Koncern Energa wydał wczoraj zaskakujący komunikat o rozwiązaniu umowy sponsorskiej o finansowaniu klubu Czarni Słupsk. Dokument, napisany korporacyjnym językiem, przekazuje informację o wycofaniu się ze sponsorowania klubu. Komunikat objaśnia, że związane jest to z nową koncepcją marketingową i sytuacją w samym klubie. „Decydując o finansowaniu poszczególnych projektów, jesteśmy zobowiązani do zachowania dbałości o każdą symboliczną złotówkę. Dlatego też, mając na uwadze informacje medialne i prowadzone śledztwa związane z sytuacją w klubie Czarni Słupsk, stwierdziliśmy, że działania podejmowane w tym przypadku przez sponsorowanego niekorzystnie wpływają na dobre imię i wizerunek spółki Energa. Podjęliśmy więc decyzję o roz-

wiązaniu umowy sponsorskiej. Jednocześnie informujemy, że w myśl nowej koncepcji Grupa Energa prowadzi już rozpoznanie pod kątem współpracy z podmiotami ziemi słupskiej, które koncern zamierza wspierać”. Tegoroczne zobowiązania mają zostać dotzymane. Koniec współpracy na linii Energa - klub nastąpi od przyszłego sezonu, czyli od sierpnia 2017 r.

Koniec wsparcia

Przypomnijmy: koncern Energa SA był sponsorem strategicznym Słupskiego Towarzystwa Koszykówki Czarni Słupsk od 11 lat. Latem ubiegłego roku - już po tym, kiedy zarząd Energi przejęli ludzie związani z nowym rządem PiS - prezes klubu Andrzej Twardowski podpisał z koncernem trzyletnią umowę sponsorską. Po tym jak klub dwa razy z rzędu zdobył, raczej niespodziewanie, medale w polskiej lidze koszykówki. Dawało to Czarnym stabilizację i nadzieję na dalsze sukcesy.

W grudniu ubiegłego roku klubem wstrząsnęła afery. Dyrektor sportowy i słupski radny Marcin Sałata przyznał się do niejasnych operacji związanych z kontraktami niektórych koszykarzy. Klub oficjalnie ogłosił to publicznie, po czym prokuratura podjęła czynności wyjaśniające.

Koncern Energa zaskakująco, bo przez słupską posłankę

PiS Jolantę Szczypińską, wyraził dezaprobatę dla tej sytuacji, podkreślając szkody wizerunkowe dla firmy. Posłanka określiła się jako mediatorka w sprawie utrzymania sponsoringu Energi. Zażądano dymisji prezesa klubu Andrzeja Twardowskiego, do czego doszło kilka tygodni później.

Czarni, mimo problemów organizacyjnych, ostatecznie osiągnęli wyznaczony przez sponsora cel sportowy i weszli do grupy najlepszych ośmiu zespołów w Polsce. W czwartek rozpoczęli walkę o medale od sensoryjnej wygranej z najlepszą obecnie drużyną w Polsce - Anwilu Włocławek (czytaj na str. 28).

W piątek zaś koncern wydał komunikat. Powołuje się w nim m.in. na złą sytuację wokół klubu. Ale od stycznia nic się w niej nie zmieniło. Jak dowiedzieliśmy się w słupskiej prokuraturze, trwa postępowanie „w sprawie fałszowania dokumentacji”, nie ma mowy o defraudacji środków, a klub ma w tym postępowaniu status pokrzywdzonego. Trwają przesłuchania świadków. Nikomu nie przedstawiono żadnych zarzutów.

Kibice są oburzeni

Kibice koszykarzy Czarnych nie zostawili w internecie suchej nitki na decyzji koncernu, a wydanie komunikatu dzień po wielkim sukcesie sportowym

określali jako szczególnie perfidne.

Moim zdaniem te wszystkie media, akcja z wymianą prezesów były kamuflażem i zasłoną dymną - mówi Bartosz Murawski ze Stowarzyszenia Kibiców Słupskiej Koszykówki. - Liczono, że nie wejdziemy do play-off, nie będzie sukcesów i znajdzie się znakomity pretekst do wypowiedzenia umowy sponsorskiej. Przeliczono się. Drużyna awansowała, wygrała teraz ważny mecz i jest na drodze do sukcesu. Przestraszano się, że Czarni znowu mogą zdobyć medal i będzie głupio zrywać umowę. Dlatego zrobiono to teraz.

Komunikat Energi rozesłał rzecznik prasowy koncernu Adam Kasprzyk (do niedawna dziennikarz i dyrektor w Radiu Koszalin). Mimo iż podpisał komunikat słowami „z przyjemnością odpowiem na pytania”, nie odbierał telefonów od „Głosu”. Sytuacji nie chcieli komentować ani Andrzej Twardowski, ani obecny prezes klubu Adam Prabucki. Również w biurze parlamentarnym Jolanty Szczypińskiej usłyszeliśmy, że komentarza posłanki do tej sytuacji nie będzie. Do sprawy wrócimy. ● ● ●

Komentarze i opinie

O sprawie podyskutuj na naszym forum internetowym www.gp24.pl

Marszałek szuka chętnych na budynek



Na bramie do dawnej siedziby dyrekcji słupskiego szpitala pojawił się baner marszałka województwa o sprzedaży budynku

Słupsk

Jeszcze nie wiadomo, czy marszałek będzie chciał sprzedać, czy tylko wynająć opuszczony budynek przy ul. Lotha

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Jeszcze przed kilkoma miesiącami o ten budynek zabiegało starostwo słupskie, bo miało pomysł, aby tam przenieść Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy z Damnicy. Jednak z rozmów z marszałkiem województwa na ten temat nic nie wyszło. Teraz sytuacja się zmieniła, bo budynek jest już pusty.

- Ale my już nim nie jesteśmy zainteresowani, bo dokonaliśmy już kilku inwestycji w Damnicy i planujemy kolej-

ne. Poza tym podczas dokładnej wizytacji budynku przy ul. Lotha okazało się, że nie spełnia on naszych oczekiwań - mówi Paweł Lisowski ze starostwa słupskiego.

Tymczasem Urząd Marszałkowski w Gdańsku rozpoczął przygotowania do ponownego zagospodarowania budynku przy ul. Lotha. W Departamencie Majątku UM dowiedzieliśmy się, że jeszcze nie wiadomo, czy marszałek najpierw będzie chciał wynająć budynek, czy od razu go sprzedać w drodze przetargu. Nie wiadomo także, za ile może być wystawiony na sprzedaż, bo jeszcze nie został wyceniony. Zainteresowani jednak już teraz mogą kontaktować się z Departamentem Majątku, aby porozmawiać o szczegółach.

Na nabywcę nadal czeka budynek marszałka po szpitalu przy ulicy Kopernika. ● ● ●

11

OSTATNICH LAT

Energa sponsorowała koszykarzy Czarnych. W tym czasie zdobyli cztery medale

W skrócie

SŁUPSK/KONSULTACJE

Uchwała reklamowa wpłynie na wygląd naszego otoczenia. Warto się zaangażować

We wtorek, 9 maja, ruszają zapisy na konsultacje dotyczące uchwały reklamowej, które w tym roku przeprowadzone zostaną również przy użyciu platformy slupsk.wdialogu.is.uw.edu.pl. Same konsultacje będą trwały od 24 maja do 13 czerwca i będzie je prowadził Wydział Polityki Przestrzennej. Przyjęcie uchwały reklamowej wpłynie

na kształt przestrzeni publicznych i tym samym najbliższego otoczenia, dlatego warto się zaangażować. W razie pytań technicznych dotyczących konsultacji przez platformę należy kontaktować się z Wydziałem Dialogu i Komunikacji Społecznej, natomiast na pytania merytoryczne odpowiedź udziela Wydział Polityki Przestrzennej. (MAG)

POMORZE/Z POLICJI

Dziesięciolatek został przysypany na zwirowisku. Sprawę bada prokuratura

W czwartek około godz. 15.30 dyżurny puckiej policji odebrał zgłoszenie, że na terenie gminy Krokowa doszło do nieszczęśliwego zdarzenia z udziałem dzieci. Jeden z dwóch chłopców bawiących się na dzikim zwirowisku został przysypany zwałami ziemi. W chwili osunięcia się skarpy 11-latek pobiegł wezwać pomoc. Dziecko zostało wydobyte po około 40 minutach od zawalenia. Przytomnego 10-latkę przetransportowano śmigłowcem Lotniczego Pogotowia Ratunkowego

do szpitala. Jego życiu nie zagraża niebezpieczeństwo. Dzieci bawiły się z dala od zabudowań na prywatnym wyrobisku, z którego w przeszłości pozyskiwano żwir. Policjanci pod nadzorem prokuratora z Prokuratury Rejonowej w Pucku zabezpieczyli miejsce zdarzenia i przesłuchali świadków. Teraz śledczy zajmą się wyjaśnieniem wszystkich okoliczności sprawy i ustaleniem osób ponoszących odpowiedzialność za niebezpieczny wypadek. (MAG)



Ela Adamiak z zespołem wystąpiła 3 maja w usteckim Domu Kultury

USTKA/MUZYKA

Piękny koncert Elżbiety Adamiak

Cała sala miłośników poezji śpiewanej powitała w usteckim Domu Kultury Elżbietę Adamiak - piosenkarkę, gitarzystkę i kompozytorkę. Artystka zaśpiewała swoje najpiękniejsze utwory w towarzystwie zespołu. Nie zabrakło „Jesiennej zadumy”, skomponowanej przez samą artystkę do słów wiersza Jerzego Harasimowicza. To był piękny i wzruszający wieczór. Po koncercie Ela Adamiak poświęciła czas swoim wiernym fanom i podpisywała płyty. (MAG)

Przeniosą nas w czasy króla Eryka

● Odtworzenie suchej fosy, kramy na dziedzińcu, przekształcenie sali przyjąć - szykują się wielkie zmiany w darłowskim zamku

Historia

Rafał Nagórski

rafal.nagorski@gk24.pl

- Ten dzień wpisze się na trwałe w kroniki miasta - w podniosłe tony uderzył wczoraj burmistrz Darłowa Arkadiusz Klimowicz, mówiąc o unijnej dotacji dla jednego z największych zabytków naszego regionu - Zamku Książąt Pomorskich. Za 1,4 mln złotych zmieni się nie tylko otoczenie obiektu, ale i jego wnętrza. Wszystko po to, by jeszcze bardziej nawiązać do charakteru tego miejsca, w którym przebywał król Eryk Pomorski.

Wczoraj oficjalnie podpisał umowę z wicemarszałkiem województwa w sprawie przekazania unijnej dotacji na ten cel. Dotacja sięgnie blisko 800 tysięcy złotych.

- Od czasów, kiedy był odnawiany w latach osiemdziesiątych ubiegłego wieku, tak duże pieniądze nie trafiły do darłowskiego zamku - mówił wczoraj burmistrz Darłowa Arkadiusz Klimowicz.

Dzięki unijnej dotacji realizowanej tu kosztem 1,4 miliona złotych w życie wdrożony będzie projekt pod hasłem

1,4

MILIONA ZŁOTYCH
to koszt projektu remontu
średniowiecznego zamku
w Darłowie



▶ Prace przy darłowskim zabytku mają zakończyć się w październiku 2018 roku. Blisko 800 tysięcy złotych stanowić będzie unijna dotacja

„Darłowo w czasach króla Eryka”.

- Eryk to legendarny władca, darłowski król, z którego jesteśmy znani. Dlatego jestem niezmiernie szczęśliwy, że wreszcie uda się nam zrealizować pomysł, o którym mówiło się tutaj od wielu lat - podkreślał Konstanty Kontowski, dyrektor zamku.

Wczoraj - oprócz podpisania umowy na unijną dotację - przedstawiono też szczegóły związane z modernizacją zamku. Główne prace budowlane obejmą odtworzenie suchej fosy zamkowej, renowację części miejskiego muru obronnego, wykonanie drewnianej kładki dla pieszych oraz przygotowa-

nie przestrzeni do rekonstrukcji wydarzeń historycznych. Ponadto przystosowana zostanie sala przyjąć na zamku, w której szczegółowo przedstawiona zostanie postać Eryka Pomorskiego, a na dziedzińcu zamkowym mają pojawić się m.in. kram ciesielski, kram ceramiczny, kram robótek ręcznych i namiot rycerski.

Z kolei zagospodarowanie wieży ma pozwolić na przedstawienie w niej aspektów dworskiego życia.

- Nasza sala przyjąć stanie się nowoczesną salą wystawową z wykorzystaniem najnowszymi zdobyczmi techniki - podkreśla Kontowski. - Ze swoim projektem chcemy wyjść też

poza zamek. Dlatego będziemy organizować warsztaty rycerskie, szkołę fechtunku, poprowadzimy naukę starych rzemiosł, będziemy organizować gry miejskie - dodał. Wszystko po to, by z już znanego miejsca stworzyć jeden z najlepszych produktów turystycznych na Pomorzu Środkowym. - Skoro ma być to teraz zamek królewski, chyba czeka nas rozpisanie konkursu na nową nazwę - śmiał się dyrektor Kontowski. ●

● Więcej na naszej stronie
Więcej informacji z regionu,
galerie zdjęć i wideo na
www.gp24.pl

10 kilometrów po lesie i pomoc dla Milenki

Rekreacja

92 zawodników, biegaczy i kajakarzy wystartowało w 10-kilometrowym biegu trasami słupskiego Lasku Południowego

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

To kolejny bieg zorganizowany m.in. przez parafię pw. św. Jana Kantego przy ul. Leśnej w Słupsku. I jak każdy, który startuje sprzed tego kościoła, miał charakter sportowy, rekreacyjny i charytatywny. Tym razem organizatorzy apelowali, aby przynieść na start jak największą ilość plastikowych nakrętek od butelek po napojach.

- Od zawodników i kibiców przyjmowaliśmy nakrętki dla chorej Milenki, która cierpi na dziecięce porażenie mózgowe. Zebraliśmy łącznie prawie 300 kg nakrętek, które mają pomóc Milence w dalszej rehabilitacji

- mówi komandor Dariusz Kłoskowski, współorganizator biegu, który wytyczał trasę wyścigu po Lasku Południowym.

W trakcie trwania 10-kilometrowego biegu biegacze mieli do pokonania trudny teren, ponieważ dominowały ścieżki leśne, a miejscami droga przechodziła przez były poligon.

W biegu sprzed kościoła przy ul. Leśnej wystartowało 92 biegaczy i kajakarzy nordic walking, a na mecie sklasyfikowano 86 zawodników. Najlepszy wśród mężczyzn okazał się Dariusz Grachel z czasem 46 minut 12 sekund, a najlepszą zawodniczką była Małgorzata Pazda-Pozorska z czasem 49 minut 38 sekund. Oboje reprezentowali Night Runners Słupsk.

Na mecie wszyscy otrzymali medale, a najlepsi puchary i nagrody. Na sportowców czekał też pożywny posiłek: zupa, chleb ze smalcem i ogórkiem oraz domowe ciasta. ●

©



▶ Do biegu sprzed kościoła pw. św. Jana Kantego wystartowało 92 zawodników - biegaczy i kajakarzy

Podejrzany 60-latek

Gdańsk

Prokuratura Rejonowa w Gdańsku Wrzeszczu prowadzi śledztwo, które dotyczy 60-letniego właściciela sklepu z Gdańska. Mężczyzna, zdaniem śledczych, dopuścił się „innej czynności seksualnej” wobec dziecka. Śłużby informują, że do zdarzenia doszło kilka dni temu w sklepie spożywczym. Mężczyzna trafił do aresztu śledczego. Grozi mu kara do 12 lat pozbawienia wolności.

Dyżurny z komisariatu we Wrzeszczu otrzymał telefoniczne zgłoszenie, że w sklepie spo-

żywczym pracownik miał molestować seksualnie 11-letnią dziewczynkę.

- Dziewczynka wyrwała się mężczyźnie i pobiegła do domu - mówi Aleksandra Siewert z Komendy Miejskiej Policji w Gdańsku.

Mundurowi zatrzymali 60-letniego pracownika sklepu i natychmiast zabezpieczyli nagranie z monitoringu. Zapis stanowi teraz dowód w prowadzonym postępowaniu. Śledczy informują, że mężczyzna nie przyznał się do przedstawionego mu zarzutu. SZYMON ZIĘBA

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość,
że zmarł długoletni Radca Prawny

Sławomir Łakomy

Wyrazy serdecznego współczucia
Rodzinie

składają Rada i radcowie prawni
Okręgowej Izby Radców Prawnych w Koszalinie

007388726

Wyrazy szczerzego współczucia państwu
Teresie i Markowi Kraszewskim
z powodu śmierci

Mamy

składają koleżanki i koledzy
z Centrum Kształcenia Praktycznego w Słupsku

007391447

Naszemu Koledze oraz Koleżance
Markowi i Halinie Girtler
wyrazy głębokiego współczucia i słowa wsparcia
z powodu śmierci

Ojca i Teścia

składają dyrekcja i pracownicy
Zespołu Szkół Ponadgimnazjalnych w Łodzierzy

007394898

Rodzinie
śp

Sławomira Łakomego

wyrazy szczerzego i głębokiego współczucia
składają Zarząd oraz członkowie
Koła Łowieckiego „Darzbór” w Słupsku

007389192

Spektakle, koncerty, wystawy, imprezy.
Co dzieje się w weekend? Gdzie można potańczyć?
Informator, str. 8

Ślupsk

Policzyli się z matematyką

Edukacja

W różnych nastrojach opuszczali wczoraj salę egzaminacyjną ślupscy maturzyści. Za nimi drugi dzień maturalnego maratonu.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W ślupskich szkołach ponadgimnazjalnych nerwowo było w piątek już od samego rana.

- Dało się wyczuć napięcie przed egzaminem z matematyki - przyznaje Anna Reszka, nauczycielka tego przedmiotu w Zespole Szkół Budowlanych i Kształcenia Ustawicznego w Ślupsku. - Przed egzaminem z języka polskiego uczniowie byli chyba bardziej wyluzowani i roześmiani. Za to w piątek, przed maturą z matematyki, byli już bardziej wyciszeni, skupieni. Napięcie było widać po ich minach.

Inne nastroje niż po języku polskim mieli też po opuszczeniu sali. - Oczywiście ci ambitni, którzy solidnie pracowali przez całą szkołę, byli bardziej zadowoleni po egzaminie - mówi nauczycielka. - Niektórzy wprost przyznali z uśmiechem na ustach, że poradzi sobie z zadaniami bez problemu.

Inni natomiast wychodzili z mieszanymi uczuciami.

- Byli i tacy, którzy opowiadali nam, że większy problem sprawiały im zadania zamknięte, ale też tacy, którzy mieli problem z konkretnym schematem postępowania przy zadaniach otwartych - mówi Anna Reszka. - Jednak niemal wszyscy byli zgodni, że nic szczególnie mocno ich nie zaskoczyło. Wszystko, co znalazło się na egzaminie, było omawiane w czasie lekcji lub na zajęciach dodatkowych. Mogli się więc takich zadań spodziewać.

Nauczyciele, zaraz po wyjściu maturzystów z sali, nie mie-



▶ Przed egzaminem maturalnym z matematyki uczniowie ślupskiej budowlanki nie ukrywali zdenerwowania. Po nim niektórzy wyszli w sali bardzo zadowoleni

li jeszcze szczegółowej wiedzy na temat tegorocznych zadań. Jak co roku matura z matematyki podzielona była na dwie części. Pierwsza to 25 zadań zamkniętych, a na drugą składało się dziewięć zadań otwartych.

Podobne nastroje jak w budowlance były też wśród uczniów I Liceum Ogólnokształcącego w Ślupsku.

- Można się było spodziewać takich zadań. Nie odbiegały znacząco od tego, co robiliśmy wcześniej na lekcjach - usłyszeliśmy od licealistów.

Teraz przed maturzystami chwila przerwy w maturalnym maratonie. W poniedziałek zmierzają się z pisemnym egzaminem z języka angielskiego. Zdaniem wielu młodych ludzi to będzie najłatwiejszy element całego egzaminu.

Wszystkie egzaminy mają zakończyć się do 24 maja. Wyniki tegorocznego egzaminu maturalnego zostaną ogłoszone 30 czerwca. ● ● ●

Zmiany w Karcie Dużej Rodziny

Rodzina

Rząd zapowiada rozszerzenie ogólnopolskiej Karty Dużej Rodziny. Ma objąć także osoby, które wychowały już co najmniej troje dzieci.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

- Słyszałam, że ogólnopolska Karta Dużej Rodziny ma dotyczyć także osób, które wychowały już co najmniej troje dzieci. Je-

stem tym bardzo zainteresowana, bo sama wychowałam pięcioro dzieci. Czy już mogę odebrać tę kartę? - pyta Jadwiga ze Ślupska.

Jak na razie Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej zapowiada jedynie zmiany w Karcie Dużej Rodziny. Od nowego roku ma ona przysługiwać wszystkim rodzicom, którzy kiedykolwiek wychowywali co najmniej troje dzieci. Na razie prawo do dożywotniego używania Karty Dużej Rodziny mieli jedynie rodzice, którzy

w momencie składania wniosku o jej wydanie wychowywali co najmniej troje dzieci w wieku, w którym one także miały jeszcze prawo do użytkowania tej karty.

Zapowiadana zmiana ma być formą pewnej rekompensaty za trud wychowawczy dla rodziców, którzy wychowali co najmniej troje dzieci.

Obecnie KDR wydają gminy. Najnowsze zapowiedzi mówią o tym, że od sierpnia ubiegać się o wydanie KDR można będzie przez internet. ● ● ●

Sąd sprawdzał każdą fakturę

Z wokandy

Zbliża się koniec procesu byłej dyrektorki oddziału PCK w Ślupsku i jej współpracownika. Prokurator żąda wymierzenia kar w zawieszeniu.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Proces zaczął się w styczniu 2015 roku. Trwał długo, bo sąd m.in. sprawdzał fakturę po fakturze. Prokurator żąda wymierzenia oskarżonym kar więzienia. Wyrok ma zapadnąć 16 maja.

Prokurator chce ośmiu miesięcy w zawieszeniu na trzy lata dla byłej dyrektorki Janiny D. oraz roku więzienia również w zawieszeniu na trzy lata dla Adama K. Ponadto według prokuratury oskarżeni mieli naprawić wyrządzone straty finansowe.

Przypomnijmy: prokuratura zarzuca byłej dyrektorki oddziału PCK w Ślupsku Janinie D., że spowodowała straty finansowe na kwotę około 20 tysięcy złotych, bo w latach 2008-2013 płaćła za paliwo oraz opłacała swoje rachunki telefoniczne z pieniędzy PCK.

Miała też naruszać prawa pracownicze pięciu zatrudnionych tam osób poprzez nieterminowe odprowadzenia składek ubezpieczenia społecznego i nieprawidłowości przy podpisywaniu umów o pracę.

Natomiast Adam K., podległy jej pracownik, miał wyłudzić mieszkanie od podopiecznej Domu Interwencji Kryzysowej działającego przy PCK w Ślupsku. Byli już pracownicy PCK w Ślupsku nie przyznają się do winy i chcą uniewinnienia. ● ● ●

REKLAMA

007289917

POMORSKI OŚRODEK DORADZTWA ROLNICZEGO W ŚLUPSKU

XXVI TARGI ROLNO - KWIATOWE

13-14 MAJA 2017
Poniatowskiego 4A
Ślupsk

W PROGRAMIE:

- POKAZ DROBNEGO INWENTARZA
- WYSTAWA, PROMOCJA I SPRZEDAŻ:
 - maszyn, urządzeń i narzędzi rolniczych,
 - środków do produkcji roślinnej i zwierzęcej
 - kwiatów balkonowych, rabatowych i krzewów ozdobnych.
- DORADZTWO OGRODNICZE I ROLNICZE: EDUKACYJNO - POKAZOWE BADANIE GLEBY
Zapraszamy wszystkich ogrodników, sadowników, działkowców, rolników do zbadania próbki swej gleby.
Wyniki i zalecenia po 20 minutach.
- IMPREZY TOWARZYSZĄCE:
 - rozstrzygnięcie konkursów: (niedziela godz. 13.00)
 - „Konkurs plastyczny” - Sportowe podwórko
 - „Bezpieczne gospodarstwo rolne”
 - „Najciekawszy produkt targowy”

Patronat Honorowy: **Starosta Ślupski**

Patronat: **Minister Rolnictwa i Rozwoju Wsi**

Partnerzy: **RADIO ŚLUPSK, POMORSKI, Kanał 6, GŁOS Pomorza, FIMAL, Rolniczy**

Kraj

PiS do Platformy: Pokażcie program

Warszawa

PiS chce poznać program PO i dopytuje, co partia Grzegorza Schetyny zrobi po wygranych wyborach z 500 plus, wielkimi emerytalnymi i imigrantami

Jakub Oworuszko

Twitter: @KubaOworuszko

- Dzisiejsza opozycja nie ma nic do zaoferowania. Nie przedstawili oni Polakom żadnej oferty, nie mają programu i składają tylko mgliste deklaracje - przekonywała w piątek rzeczniczka Prawa i Sprawiedliwości, poseł Beata Mazurek.

Jak mówiła, „w demokratycznym państwie konstruktowna opozycja jest solą demokracji”, a jej główne zadania to recenzowanie rządzących i stanowienie alternatywy dla wyborców. - Niestety, dziś w Polsce mamy do czynienia z opozycją totalną, która poza totalną krytyką Prawa i Sprawiedliwości nie chce, nie potrafi lub nie ma nic do zaoferowania Polakom - zaznaczyła.

Mazurek skierowała do Platformy Obywatelskiej cztery pytania. PiS chce wiedzieć, czy po wygranych wyborach przez opozycję partia Grzegorza Schetyny podwyższy wiek emerytalny, zlikwiduje lub

ograniczy program „500 plus”, a także czy przyjmie do kraju imigrantów i czy jest za likwidacją Instytutu Pamięci Narodowej i Centralnego Biura Antykorupcyjnego.

- Odniesiemy się do tego we wtorek - przekazali posłowie PO. Teraz największa partia opozycyjna jest skupiona na organizacji Marszu Wolności, który w sobotę przejdzie ulicami Warszawy.

O godz. 13 na pl. Bankowym spotkają się m.in. politycy opozycji, członkowie Komitetu Obrony Demokracji, a także samorządowcy i nauczyciele z ZNP. Grzegorz Schetyna podkreśla, że marsz ma być okazją do zjednoczenia różnych środowisk, dlatego nie widzi przeciwwskazań, aby w sobotę iść razem z Mateuszem Kijowskim czy przewodniczącym Nowoczesnej Ryszardem Petru, który ma przemówić do uczestników sobotniej manifestacji.

Jak zapowiedział w piątek Schetyna, opozycja chce na marszu mówić o „zagrożonej polskiej wolności”. PO ma stanąć w obronie m.in. niezależności samorządów, edukacji, a także władzy sądowej.

Poruszone mają być również kwestie polityki zagranicznej - miejsca Polski w Unii Europejskiej czy relacji z innymi rządami.

- Będziemy mówić o wszystkich 81 wolnościach, które są wpisane do naszej konstytucji - powiedział szef klubu parlamentarnego PO Sławomir Neumann.

Opozycja przekonuje, że marsz ma być symboliczny. - Wierzymy w dużą frekwencję, mamy optymistyczne sygnały co do dobrej pogody - podsumował Schetyna.

Wiele emocji wywołał spot, który Platforma przygotowała w ramach zaproszenia na marsz. W krótkim nagraniu opublikowanym w internecie bierze udział matka z kilkuletnią córką, które idą na manifestację, ponieważ chcą powiedzieć „takiemu jednemu panu”, że nie są „gorszym sortem”. Wiele osób zwróciło uwagę, że nie powinno się wykorzystywać dzieci do walki politycznej.

Swoją spot przygotowała również partia Jarosława Kaczyńskiego. Wykorzystano w nim wypowiedź m.in. prof. Andrzeja Rzońcy, który doradza PO w sprawach związanych z ekonomią. W przytoczonych fragmentach programu radiowego Rzońca nie udziela precyzyjnych odpowiedzi, co ma być - według PiS - dowodem na brak konkretnego programu wyborczego. ● ©

Prezydent: Chciałbym, aby w referendum było dużo pytań

Warszawa

Prezydent Andrzej Duda precyzuje swoje plany związane z referendum dot. konstytucji. - Oni chcieliby mieć swoją konstytucję - przekonuje lider PO

Jakub Oworuszko

Twitter: @KubaOworuszko

- Najbardziej mi doskwiera to, że konstytucja w wielu elementach jest przestarzała, mało konkretna - mówił prezydent Andrzej Duda w piątek w radiu RDC. Jak wyjaśniał, chce, aby obywatele wypowiedzieli się m.in. na temat tego, „jakiego chcą prezydenta”. - Czy chcą prezydenta, który ma silny urząd, a wybór w wyborach powszechnych ten silny urząd uzasadnia, czy też chcą, żeby to był bardziej prezydent symboliczny, ceremonialny. Wtedy pol-



Prezydent chce referendum konstytucyjnego w 2018 roku

ski parlament mógłby wybierać prezydenta - przekonywał Duda. Zwrócił on uwagę na zapis w konstytucji mówiący o jego zwierzchnictwie nad armią. Jak przyznał, w praktyce to minister obrony ma większe kompetencje w stosunku do wojska.

Andrzej Duda zaznaczył, że chciałby, aby w referendum Polacy odpowiedzieli nawet na kilkanaście pytań.

- Oni chcieliby mieć swoją konstytucję, która by realizowała ich wizję Polski i wizję polityki, to wtedy - uważam - mogliby ją szanować - mówił z kolei szef PO Grzegorz Schetyna w Radiu Zet. To, że obywatele mieliby w referendum zdecydować, jaki system polityczny wolą, Schetyna ocenił jako „niepoważne”.

Wokół referendum konstytucyjnego narosło wiele emocji. Część polityków PiS przyznała, że o inicjatywie prezydenta dowiedziało się z mediów. Brak dobrej komunikacji w tej sprawie miał być jednym z powodów piątkowej decyzji rzecznika prasowego prezydenta Marka Magierowskiego, który zrezygnował z funkcji. Zastąpił go Krzysztof Łapiński, poseł PiS. ● ©

PROMOCJA

007380619

NASZA GAZETA

POLECA SKLEP

MEDICA365.pl

EMED AIR+ PA-500

Oczyszczacz i jonizator powietrza z generatorem plazmy



227,00 zł

3001 Momert

Lampa lecznicza solux podczerwień



159,00 zł

77,45 zł

MOMERT 5871

Waga łazienkowa z analizą składu ciała 7w1



99,00 zł

VISIONMED Thermodoo

Poduszka elektryczna rozgrzewająca



155,00 zł

109,00 zł

CHICCO TRAVEL

Podgrzewacz do butelek



125,00 zł

CHICCO

Sterylizator elektryczny 3 w 1



195,75 zł

Fitalco START

Alkomat



76,00 zł

Fitalco Galaxy Plus

Alkomat



299,00 zł

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

Ceny produktów podane na dzień 26.04.2017 r.
Informacje zawarte w reklamie nie stanowią oferty w rozumieniu art. 66 § 1 k.c.

Dyżur reportera

Daniel Klusek

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



Akcja/redakcja

Jedni chcą sprzedać, inni nie mogą stanąć

● Mieszkaniec ul. Andersa chce, by strażnicy usunęli z parkingów samochody przeznaczone do sprzedaży. Nie jest to proste

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Temat miejsc parkingowych, które zamieniają się w komisy samochodowe, pojawia się wśród zgłoszeń czytelników regularnie. Mieszkańcy różnych części miasta skarżą się, że nie mogą zaparkować samochodów w pobliżu swoich budynków, bo miejsca są zajęte przez przedsiębiorców, którzy sprowadzają auta z zagranicy, a następnie wystawiają je do sprzedaży. Wielokrotnie pisaliśmy, że tak dzieje się na parkingach przed dyskontami i hipermarketami, ale również na miejscach postojowych przy ul. 11 Listopada, al. 3 Maja i ul. Andersa. Po interwencji strażników miejskich problem rozwiązywał się na kilka tygodni, ale potem wszystko wracało do nieprzyjemnej dla mieszkańców okolicy normy.

Tym razem pan Marek, mieszkaniec ul. Andersa na osiedlu Niepodległości, poinformował nas, że na parkingu w pobliżu lokali handlowych i usługowych ponownie pojawiają się samochody sprowadzone z zagranicy i przeznaczone do sprzedaży.

- W zależności od dnia jest ich tam kilka, a nawet kilkana-



► Mieszkańcy ul. Andersa narzekają, że mają problemy z zaparkowaniem swoich samochodów, bo stoją tam auta sprowadzone z zagranicy i przeznaczone na sprzedaż

cie. To dużo, bo przecież w naszej okolicy, podobnie jak w całym mieście, o miejsce parkingowe jest bardzo trudno - mówi mężczyzna. - Nikt by nie miał nic przeciwko temu, żeby na parkingu stał jeden, nawet dwa samochody wystawione do sprzedaży. Ale jest ich zwykle kilka razy więcej. Jeśli ktoś decyduje się na sprowadzanie pojazdów i handlowanie nimi, niech to robi. Ale niech przy tym nie uprzykrza życia innym ludziom.

Straż miejska problem zna i przyznaje, że nie bardzo może reagować w tej sprawie.

- Sprawdzaliśmy i okazywało się, że samochody nie są własnością osoby, która je sprzedaje - mówi Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Auta stoją na parking przy ulicy, który jest ogólnodostępny, a to oznacza, że każdy może tam postawić samochód.

Dodaje, że drugi parking, znajdujący się głębiej, w pobli-

żu lokali handlowych i usługowych, od jakiegoś czasu jest strefą ograniczonego postoju w godz. 8-16. Takie rozwiązanie wprowadzono po to, by łatwiej mogli tam znaleźć miejsce kierowcy, którzy przyjechali tam na zakupy.

- Odholowaliśmy stamtąd dwa samochody i wówczas auta na sprzedaż zostały przestawione na ogólnodostępny parking przy ulicy. Tam nie ma już możliwości ograniczenia postoju - mówi Paweł Dyjas. ● ● ●

Aplikacja mówi policji, gdzie ma interweniować

Słupsk

Pan Mieczysław, nasz czytelnik, zauważył w ostatnich dniach kilka radiowozów policji stojących na ul. Armii Krajowej.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- Wygląda mi to na akcję policji. Prawdopodobnie funkcjonariusze chcą wyłapać osoby przechodzące przez jezdnię w nieprawidłowym miejscu - mówi nasz czytelnik. - Faktycznie, z tym jest tam duży problem. Wiele osób przechodzi przez jezdnię na wysokości przystanków. To są zarówno dzieci, jak i studenci, osoby w średnim wieku, a nawet starsze. Kilka razy widziałem starych ludzi o kulach, którzy przechodzili wolno na wysokości przystanków. Jedni kie-

rowcy na nich trąbili, inni omi-
jali, jeszcze inni zatrzymywali się i wstrzymywali ruch innych samochodów.

Sebastian Cistowski z biura prasowego słupskiej policji informuje, że funkcjonariusze pojawili się tam po informacjach od mieszkańców.

- Od jakiegoś czasu funkcjonuje Krajowa Mapa Zagrożeń Bezpieczeństwa. Każdy może ścisnąć na telefon specjalną aplikację i dzięki temu zaznaczyć miejsca według niego zagrożone różnymi zdarzeniami - mówi Sebastian Cistowski. - To może być przekraczanie prędkości, picie alkoholu, parkowanie w niewłaściwym miejscu, wyprowadzanie psów bez smyczy, zaśmiecanie terenu czy przechodzenie przez jezdnię w niewłaściwych miejscach. Policjanci jadą na wskazane miejsce i weryfikują zgłoszenie. Z tego powodu byli również na ulicy Armii Krajowej. ● ● ●



► Osoby przechodzące przez jezdnię np. na ul. Armii Krajowej muszą się liczyć z mandatami w wysokości 50 i 100 złotych

W skrócie

SŁUPSK/REDAKCJA

Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

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

AKCJA REDAKCJA

U nas czekają zguby i oferty pomocy

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

Opinie internautów

Droga S6 będzie dopiero w 2021 roku

● @aaa: - Pamiętam, jak Szczypińska mówiła, że przyjedzie do nas minister i na pewno będziemy zadowoleni z tego, co będzie miało do powiedzenia. Jesteśmy zadowoleni, wprost skaczemy z radości.
● @Wiktor: - To, że S6 będzie budowana z przerwą na odcinku słupskim, spowoduje, że obszar ten zostanie wykluczony z rozwoju gospodarczego. Zainteresowanie inwestorów będzie sięgać tam, gdzie będzie S6. Dalej będzie czarna dziura. Trzeba pamiętać, że drogi służą też dla tych, co mają przyjeżdżać do miasta i tu inwestować. I to może ważniej-

sze niż ich funkcja związana z wyjazdami mieszkańców do większych ośrodków.

● @Gość: - Świetna sprawa. S6 od Szczecina do Koszalina i od Gdańska do Łęborka. Chyba bardziej nie da się dowieźć naszemu regionowi. Ziemia słupska to będzie takie większe Smołdzino. Ktoś wierzy, że ta droga powstanie?

● @Gość: - Powoli bielmo zaczyna spadać z oczu fascynatom „dobrej zmiany”. Najpierw szumne deklaracje wyborcze w sprawie odtworzenia województwa środkowopomorskiego, a teraz S6. W zanadrzu pozostała jeszcze dwutorowa trasa kolejowa do Trójmiasta. (DMK) ● ●

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam:

● Pani Jadwiga ze Słupska ma do oddania odzież męską (wzrost 180 kg). Kontakt: 608 653 785.
● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16).
● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania zimową odzież damską. Kontakt: 59 845 34 07.
● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067.
● Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblów szafkę. Odbiór własnym

transportem. Kontakt: 783 414 082.

● Pan Grzegorz ze Słupska ma do oddania obornik. Możliwość transportu. Kontakt: 605 729 409.

● Pan Tadeusz z Kobylnicy ma do oddania gruz. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 607 553 338.

Potrzebuję

● Pani Wanda ze Słupska prosi o szafę i komodę. Kontakt: 734 606 508.

● Pan Marian ze Słupska prosi o lodówkę, pralkę, segment młodzieżowy i kuchenkę mikrofalową. Kontakt: 511 706 900.

● Pani Marzena z Dębicy Kaszubskiej prosi o meble i kanapę. Kontakt: 695 479 415. (DMK) ● ●

Informator - kultura

19

maja w słupskim Nowym Teatrze będzie miała premierę farsa „Mayday 2” w reżyserii Dominika Nowaka. To druga część arcyzabawnej farsy o taksówkarzu bigamieście. Przedstawienie zobaczymy też 20 i 21 maja. Bilety kosztują 30 i 25 zł.

Dzieje się w weekend

Koncerty, spektakle, imprezy taneczne - jest gdzie się bawić

Słupsk

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

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Był taki Słupsk

Piknik historyczno-literacki pod hasłem „Kultura i zwyczaj Słupska wczoraj i dziś” odbędzie się w sobotę przy Miejskiej Bibliotece Publicznej. Na gości czekają gry i zabawy, konkursy z nagrodami, pokazy średnio-wiecznego rzemiosła i walki, smakołyki dawnej kuchni, pracownia alchemika z czarodziejskimi miksturami, nauka origami, książki dotykowej, warsztaty recyklingu. Impreza zainauguruje Tydzień Bibliotek. Początek o godz. 12, wstęp wolny.

Jan Nowicki opowiada

Gościem sobotniego Dyskusyjnego Klubu Filmowego Jacka Bławuta obok pomysłodawcy i reżysera będzie Jan Nowicki, aktor, który zagrał w kilku jego filmach. Podczas spotkania w czytelni Miejskiej Biblioteki Publicznej Jan Nowicki i Jacek Bławut opowiedzą o swojej współpracy, o tematyce filmów

prezentowanych w ramach DKF. Odpowiedzą również na pytania publiczności. Spotkanie poprowadzi Krystyna Mazurkiewicz. Początek spotkania o godz. 12.30, wstęp wolny.

Wraca Edith

Po miesiącach przerwy, w słupskim Nowym Teatrze w sobotę i niedzielę o godz. 18 ponownie będzie można zobaczyć spektakl Ewy Pataki „Edith i Marlene”. To historia dwóch wielkich gwiazd i osobowości estrady - Edith Piaf i Marlene Dietrich. To również spektakl o zderzeniu dwóch silnych osobowości, o przyjaźni, ale również o tym, co to znaczy być artystą, jakie skrajne osobowości mogą zostać artystami. Siłą przedstawienia będą wspaniałe piosenki obu gwiazd. Tych, w polskiej wersji językowej, usłyszymy prawie 20. W rolę Edith wcieli się Monika Węgiel, rolę Marlene zagra Beata Olga Kowalska. Bilety: 30, 25 zł.

Kubuś pacynka

W sobotę o godz. 11 teatr Tęcza wystawi bajkę „Przygody Kubusia”. Kubuś napotka wiele przeszkód. Czekają go spotkania z diabłem, śmiercią i smokiem, ale dzięki odwadze, sprytowi i pomocy ze strony naj-

młodszej publiczności doskonale poradzi sobie w każdej sytuacji. Widzowie będą mieli wpływ na wydarzenia dziejące się na scenie, uczestnicząc w przygodach bohatera. Bilety kosztują 18 i 15 zł.

Wszystkie nasze wady

Monodram pt. „Od przodu i od tyłu” w wykonaniu Mateusza Nowaka zobaczymy w sobotę w teatrze Rondo. Treść monodramu skoncentrowana jest wokół XVIII-wiecznej Polski w przededniu jej upadku, wyśmiewa polityków ze zwalczających się obozów, duchowieństwo, wojsko, nie oszczędzając króla ani głównego bohatera, autora „Powrotu piosły”. Wykpiwa pijactwo, lenistwo, lekkomyślność, zamiłowanie do pustego frazesu i gestu, dewocję, pieniactwo polityczne, całe społeczeństwo czyniąc odpowiedzialnym za klęskę rozbiorów. Początek spektaklu o godz. 19, wstęp jest wolny.

Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbarciarni w Spichlerzu odbędzie się spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, ale także osoby dopiero uczące się. Zajęcia poprowadzą

Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny.

Weekend w Wikingu

Jedną z największych gwiazd disco polo, zespół Weekend, wystąpi w piątek o godz. 21 w dyskotekę Wiking Reaktywacja. Radosław Liszewski zaśpiewa wszystkie największe hity grupy, m.in. „Ona tańczy dla mnie”, „Jesteś zabiegista”, „Moje miasto nigdy nie śpi”, „Tylko ta” i wiele innych. Dodatkowo w piątkowy i sobotni wieczór będzie można potańczyć przy przebojach disco polo oraz przy tanecznych hitach z lat 70., 80. i 90. Wejściówki w piątek kosztują 20 zł, w sobotę 10 zł.

Zimowe smutki

W Centrum Aktywności Twórczej w Uście oglądać można wystawę fotografii Jany Gombikowej „Winter blues”. Ekspozycja prezentowana jest w ramach rezydencji artystycznych. „Winter Blues” to wizualna podróż do okresu mroku i pustki, jaki wypełnia przyrodę i ludzkie życie. „Winter Blues”, czyli zimowe smutki, to poetyckie określenie sezonowych zaburzeń afektywnych, spowodowanych brakiem słońca. Wystawę oglądać można do niedzieli, wstęp wolny. © © ©

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Jutro będziemy szczęśliwi, sob., godz. 20; Tomek i przyjaciele - nadzwyczajna lokomotywa, sob., niedz., godz. 10.30, 12; Strażnicy galaktyki vol.2, 2D dubbing sob., niedz., godz. 11, 17, 2D napisy sob., niedz., godz. 15.30, 18.30, 20, 3D dubbing sob., niedz., godz. 12.30, 14, 3D napisy sob., niedz., godz. 21.30; Szatan kazał tańczyć, sob., niedz., godz. 19.30, 21.45; Szyby i wściekłość, sob., niedz., godz. 12.20, 15.10, 18, 20.50, niedz., godz. 12.20, 15.10, 18, 20, 20.50; Udeklaj, sob., niedz., godz. 15.45, 18.05, 20.25; Dzieciak rządzi, 2D sob., niedz., godz. 10.05, 11, 13.15, 15.30, 17.45, niedz., godz. 10.30; Pielna i Bestia, sob., niedz., godz. 13; Film prawie boć, sob., niedz., godz. 10.15, 11, 13.30, 15.30, 17.30

Rejs

Azyl, sob., godz. 20.30, niedz., godz. 15.30; Puszcza, sob., godz. 15.45; Wielka wyprawa Molly, sob., niedz., godz. 14; Klient, sob., niedz., godz. 18

Ustka

Delfin

Dzieciak rządzi, sob., niedz., godz. 14.30, 16.15, 18.15; Mały Jakub, sob., niedz., godz. 20

Lębork

Fregata

Dzieciak rządzi, sob., niedz., godz. 15.45, 17.45; Szatan kazał tańczyć, sob., niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. - Jantar, ul. Grunwaldzka 27 a, tel. 59 814 46 72, niedz. - Nadmorska, ul. Marynarki Polskiej 31, tel. 59 814 7770

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Centralna, ul. Armii Krajowej 22, tel. 59 857 90 01

Człuchów

pt.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. - Cef@rm, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 40 90; niedz. - Staromiejska, ul. Staromiejska 17, tel. 59 862 48 67

Łeba

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

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

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

WAŻNE

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

KULTURA

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

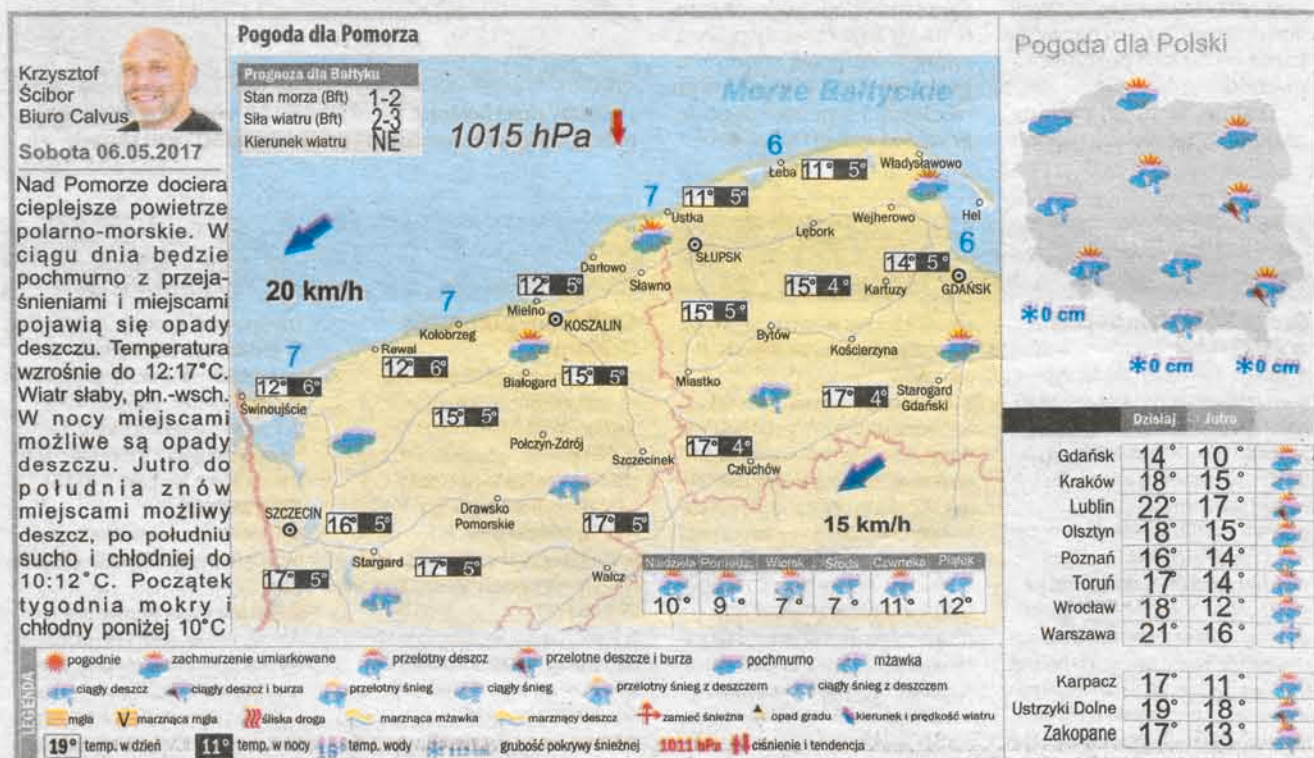
USŁUGI POGRZEBOWE

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

PORADNICTWO

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

Pogoda



REKLAMA 007012187

Vigor TAXI

59 84 22 700

Vigor

607 27 17 17
59 196-25

Jeździmy najtaniej!

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

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAŻ

"ANKAM" 3-pok., 60 m², Centrum, 189.000 zł.

"ANKAM"

PIŁSUDSKIEGO 5, 94/342-26-19, 605-405-744; www.ankam.pl

SPRZEDAŻ mieszkanie 62 m kw. 4 pokoje parter/4, Koszalin tel. 536014700

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2 pok. Centrum, Koszalin 511-929-966

60m² Słupsk, 508-600-805.

KAWALERKA, Koszalin, 606-833-696

MIESZKANIE dla pracowników. Koszalin Centrum. 608-634-349.

POKÓJ Tel. 602-285-126. Koszalin

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

STARGARD Starówka, 47 m², 2 pokoje, I piętro, umeblowane, 518-171-472

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

POMIESZCZENIA magazynowo-gospodarcze KOSZALIN 662815040

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAŻ

0.5 H z warunkami zabud. 798-917-019

GARAŻE

SPRZEDAŻ garaż Słupsk, 575724777

HANDLOWE

FOTO, KSIĄŻKI

SKUP książek, płyt muzycznych. Dojazd. Gotówka. Tel. 509-675-586.

MATERIAŁY BUDOWLANE

SIATKI, słupki, kolczasty, 598471329.

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

WYPRZEDAŻ polbruk, 608-576-046

MATERIAŁY OPAŁOWE

SPRZEDAŻ ołchę opałową 603-677-338

INNE

SPRZEDAŻ KAPUSTĘ BIAŁĄ, OGÓRKI KISZONE, KAPUSTĘ KWASZONĄ, TEL. 598323602, 511446174.

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

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAŻ

FORD Focus, 1.8 tdc, 2003, 662-833-274.

FORD Orion, 94 r., na chodzie. 532616114

MAZDA 3, 2.0 benzyna, 97r automat, 150 koni, 100000 przebiegu 503-060-939 gk

TOYOTA Aygo, 1,0 B, 09', 606-351-144

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

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.

SKUP Toyot i Mercedosów, 668-480-004

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

AUTA i busy kupię, 504-672-242

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

FINANSY BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

GOTÓWKA! D.H.Kupiec tel. 518 500 111

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

PRACA

ZATRUDNIĘ

DO prac wykończeniowych. 609420998

GEA Tuchenhausen Polska w Koszalinie, ul. BoWiD 9R zatrudni spawacza TIG Tel. 94 346 75 49, Tel. 783 880 079 marcin.piechowski@gea.com

HOTEL Monika Koszalin ul. Św. Wojciecha zatrudni recepcjonistkę. Tel. 504-038-644 lub hotel@hot.pl

KOBIETY do pracy w pralni. 608-330-891

KUCHARZA, pomoc kuch., kelnerkę, na sezon. Ustronie Mor. 602282775.

MECHANIK samochodowy, 883-373-798

PANIE dobrze gotujące zatrudnię na sezon, Rowy. 601-64-36-70

Panów i Panie do obsługi maszyn pralniczych w K-linie, 603-299-900

POMOCE kuchenne i pokojowe z zakwaterowaniem, nad morzem, od czerwca do września, 503-350-188

PRACA dla mężczyzn w ogrodnictwie. Koszalin, 609-967-525.

STOLARZY do produkcji schodów drewnianych, Koszalin, tel. 601 778 731

STOLARZY/ pomocników stolarzy, 16-18 zł/ha. Słupsk, 575-717-319.

ZATRUDNIĘ doświadczonego mechanika na terenie Koszalina, tel. 094/307-07-07 mail: biurochs@wp.pl

ZWROT podatku z Niemiec i Kindergeld. Tel. 668167770 lub 943117000

007377720



Firma POLBAU z Opola

zatrudni na budowie w Berlinie

cieśli murarzy zbrojarzy operatorów żurawia

SPOTKANIE REKRUTACYJNE w dniach 08.05-09.05.2017 w godz. 10.00 - 14.00 w Motelu JUMAR, 66-360 Międzyrzecz, ul. Waszkiewicza 69 (przy stacji ORLEN).

Tel. 601 842 220

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

515-417-467 Ginekolog -farmakologia

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

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

USŁUGI

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma.

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

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

GLAZURA, terakota. Tel. 570-970-411

OCIEPLENIA pianą PUR tel. 504 564 077

STANY surowe 94/341 21 84.

STUDNIE tanio, solidnie, 604-417-531

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

INSTALACJE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

HYDRAULIKA 24h, inne, 798-618-871

PORZĄDKOWE

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

SPRZĄTANIE, mycie okien - 736 239 222

TURYSTYKA

PRZEWOZY

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

EMERYT 68l, 165cm, pozna niepalącą Panią, z okolic Koszalina, 723-218-451

RÓŻNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL, 602-601-166

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

KOMUNIKATY

WSPÓLNOTA Mieszkaniowa

Wileńska 16 w Słupsku - zapytanie ofertowe na wykonanie instalacji centralnego ogrzewania. www.pgm.słupsk.pl Termin składania ofert: 09.05.2017 r.

ROLNICZE

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURY, koguty sprzedam 691512130

SPRZEDAŻ Indory. Tel. 694-052-317

TOWARZYSKIE

ADA Słupsk, 513-751-832.

AKTYWNA - dojrzała. K-lin, 507-719-333.

BASIA Słupsk 797-221-767

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530. GK

KOSZALIN, 531-600-712.

REKLAMA 007389534

KSM „Nasz Dom” w Koszalinie ogłasza przetarg na ustanowienie pierwszeństwa uzyskania prawa własności do: **MIESZKANIA** przy ul. Tełmajera 422 w Koszalinie o pow. użytk. 65,90 mkw. Cena wywoławcza wynosi 156.900 zł, a wadium w kwocie 16.000 zł należy wpłacić na konto Spółdzielni przed przystąpieniem do przetargu. Lokal można obejrzeć w dniu 22 maja 2017 r., w godz. od 14:00 do 15:00. Z zasadami przetargu można zapoznać się w Spółdzielni (pok. 1). Przetarg odbędzie się 25 maja 2017 r. o godz. 10:00 w sali na IV piętrze ul. Szymanowskiego 14, Koszalin.

REKLAMA

007200745

REKLAMA

007388845

REKLAMA

007364376



Kilkanaście
tysięcy
ofert pracy

gratka

mamy to.

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 2016 r. poz. 2147 z późn. zm.) w siedzibie Urzędu Miejskiego w Koszalinie przy Ryнку Staromiejskim 6-7 wywieszono wykazy o przeznaczeniu do:
Sprzedaży w drodze bezprzetargowej: działki nr 617/6 w obrębie nr 0020, położonej w Koszalinie przy ul. Jana z Kolna 14, w udziałach związanych z wyodrębnionymi lokalami w budynku;
Sprzedaży w drodze przetargu: niezabudowanej działki nr 207/6 w obrębie nr 0009, położonej w Koszalinie przy ul. Olchowej, z przeznaczeniem na teren obiektów produkcyjnych, składów i magazynów, teren zabudowy usługowej, niezabudowanych działek nr 451, 452/1, 452/2, 452/3, 452/4, 452/5, 452/6, 452/7, 452/8, 452/9, 452/11, 452/12, 452/14, 452/15 w obrębie ewidencyjnym nr 0012, położonych w Koszalinie przy ul. Batalionów Chłopskich, z przeznaczeniem na zabudowę garażową;
Oddania w dzierżawę: części działki nr 1508/7 w obrębie nr 0019 o pow. 6 m², położonej w Koszalinie między ul. Romualda Traugutta z ul. Zwycięstwa, z przeznaczeniem na lokalizację stoiska handlowego z tekstyliami, części działki nr 567 w obrębie nr 0015 o pow. 217 m², położonej w Koszalinie przy ul. Kilińskich, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 503, 538 i 539 w obrębie nr 0015 o pow. łącznej 151 m², położonej w Koszalinie przy ul. Kościuszkowców i Kilińskich, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 503 i 513 w obrębie nr 0015 o pow. 30 m², położonej w Koszalinie przy ul. Kościuszkowców, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 513 w obrębie nr 0015 o pow. łącznej 16 m², położonej w Koszalinie przy ul. Kościuszkowców, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 18/4 w obrębie nr 0016 o pow. 10 m², położonej w Koszalinie przy ul. Władysława IV, z przeznaczeniem na lokalizację przyłączy gastronomicznej, części działki nr 554 w obrębie nr 0015 o pow. łącznej 42 m², położonej w Koszalinie przy ul. Kilińskich, z przeznaczeniem na cele rekreacyjno-wypoczynkowe i zielone, części działki nr 500 i 513 w obrębie nr 0015 o pow. łącznej 22 m², położonej w Koszalinie przy ul. Kościuszkowców, z przeznaczeniem na dojazd, dojeżdż do budynków położonych na działkach sąsiednich.
Termin składania wniosków przez osoby, którym przysługują 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.

Specjalna oferta
dla Czytelników „Głosu”

Dostępna
na całym obszarze
wydawniczym „Głosu”

PRENUMERATA POCZTOWA

Wraz z nią w prezencie wspaniałe dodatki
dla Prenumeratorów

- Ekstra Magazyn
- Głos ma Historia



Zamówienia prenumeraty pocztowej w cenie **39 zł** za cały miesiąc przyjmują listonosze i wszystkie placówki Poczty Polskiej do piątku, **19 maja**.

O szczegóły oferty pytaj w Serwisie Prenumeratora „Głosu” pod bezpłatnym numerem **800 20 35 35** lub **94 347 35 37** (od poniedziałku do piątku w godzinach 9-12).

Lewandowski: wielka radość

● Robert Lewandowski został ojcem. Napastnik Bayernu poinformował o tym w czwartek

● Mała Klara Lewandowska przez wiele miesięcy była tematem plotek mediów nie tylko w Polsce

Piłkarz

Filip Brylant

redakcja@polskatimes.pl

W czwartek świat się zatrzymał, wskazówki zegara na Big Benie przestały się poruszać, a kurs franka szwajcarskiego natychmiast się uspokoił. Robert Lewandowski został ojcem. O tym, że to się stanie, wiedzieliśmy od grudnia. „Lewy” w drugim meczu z rzędu strzelił gola z rzutu wolnego, popisując się przepięknym strzałem z 20 m w okienko. Po bramce, która zapewniła Bayernowi zwycięstwo nad Atletico, Polak włożył piłkę pod koszulkę i wsadził kciuk do ust, oznajmiając światu, że jego żona Anna jest w ciąży.

– Zawsze miałem marzenie, że jak moja żona będzie w ciąży, to poinformuje o tym pierwszy – powiedział w grudniu kamerom NC+ Robert Lewandowski. „Lewy strzela ostatnio podwójnie” – pisał na swoim koncie na Twitterze Cezary Kucharski, agent piłkarza.

„Royal Baby”, czyli królewskie dziecko – jeszcze się potomek państwa Lewandowskich nie urodził, a już miał gotowy pierwszy pseudonim. A na imię ma Klara, być może szybko złapie kontakt z małym Gabrielem Alcantarą, synem



„Alles klar”, czyli wszystko dobrze. Dziecko państwa Lewandowskich już jest na świecie. Przed „Lewym” zadanie trudniejsze od zdobywania bramek – pomóc żonie w wychowaniu córeczki Klary

pomocnika Bayernu Monachium Thiago Alcantary, który na świat przyszedł 2 maja.

Ciąża i narodziny dziecka nie sprawiły, że państwo Lewandowscy zwalniali zawodowe

tempo. Ekspert szacują, że teraz ich zarobki mogą się powiększyć o kolejne miliony euro dzięki lukratywnym rodzinnym kontraktom reklamowym. Lewandowska nie rezygnowała

z pracy i w styczniu zorganizowała obóz treningowy, za który każda z uczestniczek musiała zapłacić prawie trzy tysiące złotych. „Camp by Ann” – tak nazywała się „kolonia” z Anną Le-

wandowską, na której prowadziła treningi, układała diety i doradzała przyszłym mamom. Zyski Lewandowskiej z kontraktów reklamowych, prowadzenia bloga i treningów w pierwszym półroczu 2016 r. wyniosły około ośmiu milionów złotych – wyliczał magazyn „Forbes”. Strach zajrzeć do jej portfela na koniec 2016 r.

A co z ojcem? Robert Lewandowski przez ten czas zdobył mnóstwo bramek. Złapał znakomitą formę. – Czego na pewno chciałbym nauczyć swoje dziecko? Na pewno lojalności i dotrzymywania słowa. Tego nauczył mnie tata. Wszyscy mi mówią, że bycie ojcem to eksplozja radości – mówił w programie „Dzień Dobry TVN” kapitan reprezentacji Polski.

Czy ta eksplozja radości nie wpłynie na formę napastnika Bayernu? To nie będzie idealny moment, by się o tym przekonać. Bayern już jest mistrzem Niemiec. Do końca Bundesligi trzy kolejki. Bawarczycy odpali już z Ligi Mistrzów i Pucharu Niemiec. – Na początku są problemy. Człowiek mniej śpi, bo chce pomóc żonie, która jest po ciężkim porodzie. Ale na pewno Robert da sobie radę, bo będzie miał opiekunkę czy kogoś, kto pomoże żonie, więc wszystko będzie miało poukładane. Choć narodziny dziecka trochę obniżają formę – powie-

dział w rozmowie z x-news Piotr Mosór, były piłkarz m.in. Legii Warszawa i Ruchu Chorzów.

Co prawda Mosór i Lewandowski to inna para kaloszy, ale przecież każdy jest człowiekiem. Mała Klara będzie płać się w luksusach, z biegiem czasu zobaczymy, czy będzie korzystała z nazwiska, czy jednak będzie w cieniu znanych rodziców.

A Lewandowski pokazał, jak zarobić na ciąży. I to w dodatku z klasą. Model takiego mar-

Dopiero w praniu okaże się, jakimi będziemy rodzicami – mówi Robert Lewandowski

ketingu jest prosty. Na początku na portalu Instagram młodzi rodzice zamieszczają zdjęcia ubranek, wózków i tego typu wyprawek dla dziecka, pasuje to wszystko ładnie podpisać i otągować, tak by łatwo się klikało w internecie. Następnie należy trochę poopowiadać o szczęściu związanym z porodem w jednym z kolorowych pism. Na końcu dać się namówić na sesję zdjęciową z maluchem. Ciekawe, jak będzie w przypadku rodziny Lewandowskich. ● ©©

Juventus bardzo blisko mistrzostwa

Piłkarz

W weekend Juventus może być kolejną drużyną z najmocniejszych lig w Europie, po Bayernie Monachium, która zapewni sobie tytuł mistrza kraju

Tomasz Biliński

redakcja@polskapress.pl

W weekend możemy poznać mistrza Włoch. Wystarczy, że na trzy kolejki przed końcem sezonu Juventus wygra swój mecz,

a AS Roma straci punkty podczas swojego. Scenariusz całkiem możliwy. Choć Stara Dama zmierzy się w derbach z Torino. Akurat tuż po zderzeniu w miejscu upamiętniającego zespół Torino, pięciokrotnego mistrza kraju, który 4 maja 1949 r. zginął w katastrofie lotniczej.

– Oddaję wieczną cześć mistrzom z Grande Torino i mam nadzieję, że czyny innych, ukazujące brak szacunku, zostaną im wybaczone (...) Fani Juventus, sprawcie, bym był z was

dumny – apelował po wydarzeniu na Facebooku bramkarz Juve Gianluigi Buffon, który w sobotę będzie odpoczywał, a za niego zagra Neto.

– Nie obawiam się tego, co będzie działo się poza boiskiem. Liczę, że atmosfera będzie taka jak zawsze – stwierdził trener Starej Damy Massimiliano Allegri. Prezydent Torino Urbano Cairo też wierzy, że najważniejszy będzie mecz. Co więcej, liczy, że zwycięży zespół Serie A sprawi niespodziankę. – Mamym czym zaszkodzić rywala – zapewniał

w rozmowie z „La Gazzetta dello Sport”, mający na myśli choćby napastnika Andriea Belottiego, który z 25 golami na koncie jest współliderem klasyfikacji strzelców (z Edinem Dzeko z Romy).

Problem w tym, że Juventus u siebie jest nieomylny. Wygrał wszystkie 17 dotychczasowych domowych meczów w sezonie. Z kolei AS Roma z Wojciechem Szczęsnym w bramce zagra na wyjeździe z AC Milan, który wciąż ma szansę zająć piąte miejsce i prawo do udziału w kwalifikacjach Ligi Europy. Inna sprawa,

że Romę goni Napoli (ma punkt straty) Arkadiusza Milika i Piotra Zielińskiego. – Tydzień temu przegraliśmy z Lazio (1:3), z czego jesteśmy niezadowoleni. Ale myślę, że w ostatnich czterech meczach stać nas na zdobyciu kompletu punktów – ocenił w rozmowie ze Sky Italia Szczęsny.

We Francji odbędzie się 36. z 38 kolejek. Tam bliskie mistrzostwa jest AS Monaco. Nie dość, że ma trzy punkty przewagi nad Paris Saint-Germain, to jeszcze mecz zaległy (17 maja z Saint-Étienne). ● ©©

Lotto

Multi Multi – 05.05 godz. 14
9,17,22,25,27,33,36,39,43,47,50,53, 56,59,60,61,67,75,77,78 plus 47
Kaskada
1,2,3,4,6,10,12,14,15,17,20,23
Multi Multi – 04.05 godz. 21.40
5,6,8,10,19,25,27,31,36,37,48,53,57, 58,61,62,66,68,76,80 plus 53
Lotto 7, 14, 25, 38, 44, 49
Lotto Plus 1, 19, 27, 28, 48, 49
Mini Lotto 6, 9, 23, 26, 38
Ekstra Pensja 6, 14, 16, 26, 32 + 1
Kaskada
1,3,9,11,13,14,15,18,20,21,22,24 (STEN)

GŁOS
Dziennik Pomorza

www.gp24.pl • www.gk24.pl • www.gs24.pl

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ynona Husam-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (Interpret)

Dyrektor działu reklamy

Ewa Zelazko, 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 34 73 537

Głos Koszaliński – www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,

tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.

reklama.gk24@polskapress.pl

reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza – www.gp24.pl

ul. Henryka Dobrzańskiego 19, 76-200 Słupsk

tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,

tel. reklama 059 848 81 01,

redakcja.gp24@polskapress.pl

reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński – www.gs24.pl

ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,

tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,

tel. reklama 91 481 33 92,

redakcja.gs24@polskapress.pl

reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kołobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,

78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80,

fax 94 352 7149

Bytów ul. Wojska Polskiego 2,

77-100 Bytów, tel. 59 822 60 13,

tel. reklama 59 848 81 01

Szczecinek ul. Plac Wolności 6,

78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18,

fax 94 374 23 89

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,

72-600 Świnoujście,

tel. 91 321 46 49,

fax 91 321 48 40,

reklama tel. 91 578 47 28

Stargard

ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,

tel. 91 578 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 możli-

wość jego dalszego rozpowszechniania

tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgo-

dnie z cennikiem zamieszczonym na stro-

nach www.gk24.pl/tresci,

www.gp24.pl/tresci, www.gs24.pl/tresci,

lub w zgodzie z postanowieniami niniejszego

regulaminu.

PBC

Polskie Radio

Chorzów

Chorzów

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

POLSKA PRESS GRUPA

ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa

Tel.: 22 201 44 00, fax: 22 201 44 100

Prezes Zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes Dariusz Świąder

Członek Zarządu Paweł Fajara

Członek Zarządu Magdalena Cichocińska

Chorzów

Chorzów

Dyrektor zarządzający Biura Reklamy

Paweł Kossek 22 201 44 36

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocherński 22 201 42 00

Marketing Sławomir Nowak 22 201 44 00

Kolportaż Karol Włazio 512 106 553

Produkcja Dorota Czerko 22 201 41 00

Rzecznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

Druk

Polska Press Oddział Poligrafia

Drukarnia w Koszalinie

ul. Słowiańska 3a

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicy-

stycznych bezpłatnie w wydawnictwie jest zabronione.

Sport



Dziś polecamy

TVP SPORT

godz. 01.15 hokej NHL, mecz 2. rundy
fazy play-off: Washington Capitals -
Pittsburgh Penguins

CANAL+SPORT

godz. 15.10, 17.40, 20.10 piłka nożna,
LOTTO Ekstraklasa: Piast Gliwice -
Śląsk Wrocław, Górnik Łęczna - Wisła
Płock, Wisła Kraków - Lechia Gdańsk

POLSAT SPORT

godz. 14.45 piłka nożna, Nice 1.liga:
Stal Mielec - Podbeskidzie Bielsko
- Biała, godz. 20.00 boks Gala w Elku:
Adam Baiski - Taras Oleksijenko

Anwil cudownie ograny we Włocławku

Play off PLK

Niespodzianka? Raczej sensacja! Energa Czarni pokonuje Anwil Włocławek 82:72 w pierwszym meczu play off ekstraklasy koszykówki.

Krzysztof Nałęcz

krzysztof.nalecz@polskapress.pl

Na euforię kibiców po cennej wygranej we Włocławku cieniem kładzie się piątkowa informacja o wycofaniu się od przyszłego sezonu koncernu Energa ze sponsorowania strategicznego klubu ze Słupska (piszemy o tym na początkowych stronach „Głosu”). Ogłoszono to w momencie sportowego sukcesu, jakim była wygrana z Anwilem w pierwszym meczu ćwierćfinałów ekstraklasy koszykarzy. Anwil, pierwsza drużyna rundy zasadniczej, podejmowała Czarnych, którzy w tabeli zajęli ósme miejsce. Rywalizacja toczy się do trzech wygranych.

Czarni nie do poznania

Mecz nr 1 był kapitalny w wykonaniu Czarnych, w spotkaniu stojącym na wysokim poziomie. Przez cały prawie mecz Czarni grali niesłychanie skoncentrowani. Momentami doskonalili w obronie wytrącając rywalom ich największe atuty.



David Kravish i Grzegorz Surmacz przeciwko Nemanji Jarmazowi. Ujęcie doskonale oddaje determinację w grze obronnej Czarnych przeciwko Anwilowi Włocławek

Udawało się Czarnym prawie wszystko, a przynajmniej bardzo wiele. Ograniczyć w ataku Josipa Sobina, wybić z rytmu Kamila Łączyńskiego, a Nemanija Jarmaz został po prostu zastopowany (trzy bloki na nim Davida Kravisha). Kravish zagrał w ogóle doskonale (17 punktów i 15 zbiórek). Warto na chwilę zatrzymać się przy tej postaci, bo do początku sezonu zrobił on niesamowity progres w swojej grze. Pokonał swoje słabości, jaką była

m.in. słaba obrona szybkich podań graczy obwodowych do podkoszowych. Akcje nazywane fachowo pick'n'rol były zmorą obrony Czarnych a Kravisha w szczególności. Teraz było diametralnie inaczej. Z akcji tych Anwil słynie i zostały poważnie w meczu nr 1 ograniczone. Kravish nie boi się już także twardej, fizycznej gry.

Świetnie rozgrywał akcje Chavaughn Lewis i miał doskonałe momenty w ataku. Dodat-

kowo bardzo dobrze bronił. Właściwie tylko raz stracił w tym meczu głowę, w swoim stylu. Ale na szczęście nie trwało to zbyt długo. Czarni wymuszali trudne rzuty rywali i królowali na zbiórkę. W ataku za to grali cierpliwie i niektórymi akcjami całkowicie rozmontowywali defensywę Anwila. W efekcie zdobywali łatwe punkty spod kosza. Na wyróżnienie zasługuje praktycznie cały zespół, a Czarni mieli kilku bohaterów w różnych mo-

mentach. W trzeciej kwarcie prowadzili nawet 15 punktami (52:37) i mimo że Anwili odrobił straty i doprowadził do remisu 60:60, końcówka należała do graczy ze Słupska. Przy remisie niesamowity rzut za trzy trafił Łukasz Seweryn. Podobnym wyczynem przy wyniku 70:65 popisał się Mantas Cesnauskis i Anwil już się po tym nie podniósł. Świetnych zmian dokonywał trener Robert Stelmahers i ten mecz jest także jego taktycznym sukcesem.

Atmosfera meczu we Włocławku była jak zwykle kapitalna. Hala na 3500 widzów była szczególnie wypełniona i gorąco dopingowała swój zespół. Czarni nie ulegli tej presji i pokazali siłę i charakter. To bardzo ważne w kontekście kolejnego meczu. Obaj trenerzy na konferencji pomeczowej zgodnie i szczerze podkreślali, że pierwszy mecz jeszcze o niczym nie przesądza.

Mecz nr 2 i Słupsk

Oczywiście nie przesądza o tym, kto znajdzie się w półfinale. Ale przesądza o tym, że w Słupsku na pewno mogą się odbyć jeszcze dwa mecze, a przewaga boiska jest teraz po stronie Czarnych. Ale do tego potrzebna jest na początek wygrana Anwila w meczu nr 2 we Włocławku. Później kon-

frontacja przeniesie się do Słupska. W sobotę (mecz o godz. 17.45 w Polsacie Sport Extra) Anwil będzie pod ścianą i zdeterminowany. Według większości fachowców Anwil wciąż pozostaje faworytem tej konfrontacji, ale już nie tak pewnym. Podkreśla się, że Czarni grali właściwie siódmą graczy. Liczba minut na boisku Dallina Bachynskiego i Piotra Dąbrowskiego została jeszcze bardziej ograniczona niż w meczach rundy zasadniczej. Trener Stelmahers zapytany na konferencji prasowej, czy jego zespół wytrzyma fizycznie taką intensywność gry, odpowiedział krótko: - To play off. Miał na myśli oczywiście sytuację, w których na ostatnie tygodnie sezonu rzuca się już wszystkie siły, których nie ma już po co oszczędzać.

Anwil Włocławek - Energa Czarni Słupsk 72:82 (22:23, 13:12, 16:23, 21:24)

Czarni: Kravish 17, Lewis 21(1x3), Ginyard 14, Seweryn 6(2), Surmacz 14(2) oraz Cesnauskis 6(2), Goods 4, Bachynski 0, Dąbrowski 0.

Anwil: Łączyński 13(3), Leończyk 5, Sobin 8, Jarmaz 7, Haws 2 oraz Washington 17(3), McCray 11, Bartosz 5(1), Dimitriew 4, Młynarski 0. ●

©©

W PONIEDZIAŁEK PO MECZU MAGAZYN GP24_BASKET.

Starcie Gryfa i Stolema

IV liga - piłka nożna

Nie zwalniają tempa piłkarze IV ligi. Po rozegraniu kolejki w środę, czas w weekend na kolejne ważne spotkania o punkty.

W Słupsku na stadionie przy ulicy Zielonej w sobotę o godz. 16.00 Gryf Słupsk podejmie zespół Stolema Gniewino.

Słupszczanie w poprzedniej kolejce zasłużenie pokonali wysoko notowany zespół KP w Starogardzie Gdańskim 2:0 i wydaje się, że po chwilowym ligowym dołku formy wszystko wraca na dobre tory.

Przede wszystkim do składu powrócił najlepszy strzelec gryfitów - Damian Tofil (w tym sezonie zdobył 12 bramek). W dobrej formie jest także inny zdobywca gola w Starogardzie - Damian Mikołajczyk. Na zmianę mogą wejść Paweł Powidel

i Alik Grigoryan. Trener Grzegorz Bednarczyk ma więc duże pole do popisu, jeśli chodzi o zawodników ofensywnych. Goli na Zielonej zatem nie powinno zabraknąć. Sobotni rywal gryfitów zajmuje 10. miejsce (jest więc sąsiadem Gryfa) w tabeli i ma 34 punkty (o sześć mniej). W ekipie z Gniewina występuje wychowanek Jantarii Poblócie (próbowany zresztą w przerwie zimowej przez Gryfa) - Dominik Stencel.

Jesienią w Gniewinie wygrali gospodarze 2:0, kibice słupscy liczą więc na rewanż.

Również w sobotę, ale o 16.10 Anioły Garczegorze podejmą rezerwy Bytovii Bytów. Będzie to bardzo ważne spotkanie dla układu tabeli na jej dole. Gospodarze mający 25 punktów (Bytovia II ma 29), czują już za sobą oddech rozpedzonej Cartusii Kartuszy (23 punkty. Jesienią w Bytowie zanotowano remis 0:0.

JAROSŁAW STENCEL

Pogoń Szczecin w Słupsku

Centralna Liga Juniorów

Do bardzo ciekawego pojedynku piłkarskiego dojdzie w niedzielę w Słupsku. O godzinie 12.00 na stadionie przy ulicy Zielonej rozpocznie się spotkanie w Centralnej Lidze Juniorów, w którym SMS/Gryf Słupsk podejmie Pogoń Szczecin. W poprzednim występie na własnym boisku gryfici pokonali 1:0 Miedź Legnica. Tym razem stoją przed znacznie trudniejszym zadaniem. Pogoniści zajmują drugie miejsce (premiowane dalszą walką o mistrzostwo Polski) z bardzo dużą przewagą 11 punktów nad kolejną w tabeli Arką Gdynia. W rundzie jesiennej w Szczecinie gryfici ulegli wysoko, bo 0:6. Teraz wyrwanie gościom remisu będzie dużym osiągnięciem. Najgroźniejszy napastnik gości to Aron Stasiak, zdobywca 14 goli. (STEN)

W skrócie

PIEKA NOŻNA

Wszystkie spotkania będą w niedzielę

W 16. kolejce słupskiej klasy B grupy II spotkają się: Anioły II Garczegorze - Baza 44 Siemirowice (godz. 11.10, boisko w Nowej Wsi Lęborskiej), Start Łebień - Urania Udozie (12), Victoria Dąbrowka - Piast II Człuchów (14), Kaszubia II Studzienice - Orkan Gostkowo (15), Pogoń II Lębork - WKS Nożyno (17, stadion przy ul. J. Kusocińskiego). Wszystkie mecze rozegrane zostaną 7.05 (niedziela). W trzecioligowym meczu piłki nożnej kobiet sezonu 2016/2017 dojdzie do konfrontacji Canicula Bytów - Biało Zielone Gdańsk. Gra rozpocznie się w niedzielę (7.05) o godz. 15.30 na sztucznym boisku przy ul. A. Mickiewicza w Bytowie. (FEN)

LEKKOATLETYKA

Grzegorz Ebel okazał się pierwszym orłem

W XXVII Ogólnopolskim Biegu Orłów w Czarnej Dąbrowce na linii startu stanęło 165 uczestników. Z tego grona trzy kobiety nie ukończyły rywalizacji na dystansie 10 kilometrów. Pasjonującą walkę o zwycięstwo stoczyli dwaj znani biegacze. Na finiszu więcej sił zachował młodszy Grzegorz Ebel (rocznik 1997) i tym samym biegacz Baszty Bytów został zwycięzcą. Na mecie zmierzono mu czas 32.21 min. Jako drugi zameldował się Łukasz Wirkus (1988) z Taleksu Borysław Borzytuchom, który miał wynik 32.23 min. Trzeci był Błażej Król (Tęcza Nowa Wieś Lęborska) - 33.07 min. Trzy najszybsze kobiety to: 1. Antonina Rychter (MKL Szczecinek) - 38.22 min, 2. Aleksandra Pochranowicz (AZS Uniwersytet Gdański) - 39.27 min, 3. Iwona Nieradka (Gdynia) - 40.09 min. (FEN)

LEKKOATLETYKA

W Łącku pobiegli śladami Bogusława X

Z udziałem 104 uczestników odbył się XVIII Bieg „Śladami Bogusława X” w Łącku. Rywalizacja odbywała się na dystansie 10 km ścieżkami łączącymi Łącko i Jezierzany. Gościem imprezy był maratończyk Jan Huruk, olimpijczyk z Barcelony. Wygrał faworyt Dawid Klajbor z Żagania. Zwycięzca miał czas 31.28 min. Jako drugi na mecie zameldował się Piotr Poblócki (Ekonomik Maratończyk Lębork) - 32.40 min. Trzeci był Emil Dobrowolski (runemilrun.pl) - 35.29 min, mąż łeborczanki Kamili Poblóckiej - Dobrowolskiej (Ekonomik Maratończyk), która triumfowała w stawce kobiet. Jako druga finiszowała Aleksandra Peisert (biegologia.pl). Obydwie miały czas 38.19 min. Trzecia była dąrowianka Kamila Łagutko (Żyć z energią) - 41.47 min. Bieg ukończyło 101 osób. (FEN)

magazyn rodziny



FOT. 123RF

◀ [STR. 13]
Moda
Subtelne
dopełnienie
komunijnej
kreacji, czyli
jak wybrać
wianek.



Gama roślin, które można
używać w kuchni,
jest bardzo duża.

[str. 4]

**Z lipą
nie ma lipy.**

[STR. 2-3] ▶
Zdrowie
Kleszcze
atakują.
Zabezpiecz się
przeciwko nim



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI



FOT. 123RF

◀ [STR. 6]
Temat dnia
Pierwsza
Komunia to
święto
obchodzone
w wielu
kontekstach

[STR. 7-10] ▶
Kuchnia
Komunia
na talerzu:
Co podać, żeby
wszystkim
smakowało
i wyglądało?



FOT. 123RF

JAKOŚĆ CO DANEJ W SP

WYKONANIE WYKONANIE W

poleca **Anna Czerny-Marecka**

Pierwsza Komunia Święta to nie wesele. Opanujmy się



Pójście dziecka do Pierwszej Komunii Świętej to wielkie wydarzenie w rodzinie. Zapominamy jednak zbyt często, że jest to akt wiary, akt religijny, nie zaś impreza, która rozmachem ma przypominać wesele. Nie rozumiem rodziców, którzy mocno nadszarpują domowy budżet albo wręcz biorą pożyczki, żeby zorganizować wielką biesiadę, najlepiej w modnej restauracji, a po uroczystości w kościele zasypać dziecko wymyślnymi prezentami, które już dawno zastąpiły tradycyjny za mojego dzieciństwa zegarek, medalik czy - to już było rozpasanie - rower. Nie rozumiem, bo w ten sposób na drugi, trzeci, a może i czwarty plan przesuwa się to, co w Pierwszej Komunii Świętej jest najważniejsze - przyjęcie sakramentu kluczowego dla katolickiej wiary.

Dlatego dzisiaj na stronie 6 znajdziecie w „Magazynie rodzinnym” artykuł o tym, jak powinna wyglądać Pierwsza Komunia Święta. Czego powinna nas uczyć, jak przygotować się do niej duchowo. Oczywiście nie zamykamy oczu na to, że ma to być także piękna uroczystość, dlatego są też porady dotyczące jej oprawy. Korzystając z nich, pamiętajmy jednak o wskazanym w tym przypadku umiarze i rozsądku.

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

Jeśli chcecie skomentować tematy w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@polskapress.pl; tel. 59 848 81 32 w godz. od 10 do 16.

Badania Przed apteczną półką

Co wpływa na wybory pacjentów

W dzisiejszych czasach wybór preparatów aptecznych jest ogromny, a firmy konkurują o pacjenta. Producenci dostarczają produkty o podobnym składzie i jakości, gwarantując im równie dobrą oprawę marketingową. Widzimy reklamy produktów aptecznych w mediach, spotykamy się z jakościowymi materiałami promocyjnymi, obecnością marek na wydarzeniach, sponsoringach. Producenci dbają także o wygląd i opakowania swoich produktów oraz o ekspozycję na półkach, również aptecznych. A czym kierują się klienci?

Najważniejszym czynnikiem decydującym o wyborze preparatu przez pacjenta jest rekomendacja farmaceuty lub lekarza. Potwierdza to w badaniach 57% Polek. Jednocześnie ponad 80% z ankietowanych wybiera w apteczkę świadomie, decydując się na zakup konkretnej marki. Według badania Ipsos aż 93% Polek uważa, że robi przemyślane zakupy. Główną kategorią, której dotyczą przemyślane zakupy Polek, są leki bez recepty (81% wskazań). Następne są: nowoczesny sprzęt i produkty spożywcze, chemia/kosmetyki (76%), wydatki na edukację (72%). Na końcu listy są wydatki związane z rozrywką, spędzaniem wolnego czasu oraz zakupem ubrań. Wyniki badania wykazują, że najważniejszym kryterium wyboru produktów jest jakość (89%) i relacja jakości do ceny (82%), a także cena (79%). Jedynie 16% Polek uważa, że robienie przemyślnych zakupów oznacza kupowanie jak najtaniej.

(OPRAC. MARA)

Kleszcze atakują coraz wcześniej. Bez paniki, ale z rozsądkiem

Łagodne zimy sprzyjają kleszczom, które zaczynają żerować już wczesną wiosną. **Pajęczaki te przenoszą choroby, które mogą być groźne dla człowieka. Pomaga odpowiednia ochrona i szczepienie.**

Tekst Anna Folkman

Głównym winowajcą tego, że kleszcze zaczynają żerować znacznie szybciej niż kiedyś, jest zmiana klimatu. Zima się skraca, coraz rzadziej pojawia się siarczysty mróz.

- Kleszcze to stawonogi zmienneo-temperne i zależne od temperatury, dlatego łagodna zima im sprzyja. To sprawia, że wcześniej się budzą i dłużej żerują, zarówno na zwierzętach, jak i na ludziach - mówi prof. dr hab. n. med. Miłosz Parczewski z Oddziału Obserwacyjno-Zakaźnego, Chorób Tropikalnych i Nabytych Niedoborów Immunologicznych Szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie. - Biotopem, czyli miejscem bytowania kleszczy są nie tylko lasy, ale także tereny przejściowe, czyli łąkowe, miejsca, w których rośnie wysoka trawa. Należy pamiętać też, że kleszcze ujawniają się w parkach. Część z tych kleszczy jest zakażona boreliozą.

Kleszcze przenoszą choroby

Kleszcze przenoszą różne choroby. Tą główną w Polsce i na Pomorzu jest borelioza. Rzadziej anaplazmoza i kleszczowe zapalenie mózgu. Ta ostatnia choroba najczęściej ujawniana jest na wschodzie kraju, w Zachodniopomorskim i Pomorskim pojawiają się pojedyncze przypadki.

- Kleszczowe zapalenie mózgu jest ciężkim odkleszczowym zapaleniem centralnego układu nerwowego. Spektrum objawów klinicznych waha się od łagodnego, bezobjawowego aż do ciężkiego zapalenia mózgu, pozostawiającego następstwa pod postacią porażenia i niedowładów - podaje profesor. - Najczęściej w naszych rejonach mówimy jednak o boreliozie, którą uważa się za chorobę najcięższą, ale ja się z tym zgodzić nie mogę. W 90 procentach przypadków borelioza jest chorobą łagodną, przebiegającą wyłącznie pod postacią rumienia, jest łatwo leczona antybiotykiem doustnym i wyleczalna we wczesnym



- W 90 proc. przypadków borelioza jest chorobą łagodną - mówi prof. dr hab. Obserwacyjno-Zakaźnego, Chorób Tropikalnych i Nabytych Niedoborów Immunologicznych Szpitala Wojewódzkiego w Szczecinie.

stadium. Oczywiście borelioza może dawać nieco cięższe następstwa pod postacią zapalenia stawów, rzadziej zapalenia opon mózgowo-rdzeniowych, bardzo rzadko przewlekłych chorób podobnych do demielinizacji mózgu. Borelioza nie prowadzi do śmierci. Umrzeć można jedynie z powodu kleszczowego zapalenia mózgu, choć są to

bardzo, ale to bardzo rzadkie przypadki.

Anaplazmoza jest chorobą gorączkową, która przebiega burzliwie, ale także jest łatwo leczona antybiotykiem doustnym.

Można zminimalizować ryzyko zakażenia

Im szybciej kleszcza usunemy, tym prawdopodobieństwo

CHROŃ SIĘ PRZED KLESZCZAMI. LEPIEJ NIE MIEĆ Z NIMI KONTAKTU. JEŚLI JESTEŚ NA NIEGO NARAŻONY, MOŻESZ SIĘ CHOROBIĆ.

Jak chronić się przed kleszczami i chorobami odkleszczowymi?

Poza unikaniem miejsc żerowania, co często jest trudne lub niemożliwe, należy zwracać uwagę na ochronny ubiór. Wskazane są zawsze długie nogawki i rękawy oraz buty z wysoką cholewką, nie powinno się spacerować po miejscach, w których mogą bytować kleszcze, w krótkich spodenkach i sandałach. Po powrocie ze spaceru, wycieczki należy przejrzeć ubrania, a przede wszystkim obejrzeć swoje ciało. Zwłaszcza miejsca, które kleszcze lubią (np. pachwiny i zgięcia



pod kolanem). Jeżeli pracujemy w rejonach leśnych i w polu, zapobieganie występowaniu chorób odkleszczowych polega przede wszystkim

na stosowaniu odpowiedniej odzieży ochronnej, impregnowanej repelentami, np. używanie odzieży lekkiej i przewiewnej najlepiej o formie kom-

binetozonu, koloru jasnego, w celu szybszego zauważenia i usunięcia pajęczaka. Poza odzieżą, spryskujemy środkami odstraszającymi kleszcze także nieosłonięte części ciała. Pomoże także dokładne osłanianie kończyn górnych i dolnych np. wpuszczenie nogawek spodni w skarpety i używanie pełnego obuwia. Ochroną przed kleszczami jest też używanie nakrycia głowy. Kiedy już wrócimy do domu po wycieczkę na łąkę czy działkę, pamiętajmy o praniu i suszeniu ubrań w wysokiej temperaturze. W przypadku zakażenia istotną

Pierw...
to wy...za Komunia Święta
...tkowe przeżycie - str. 6



anna.folkman@
polskapress.pl

Cześniej! em



dr hab. med. Miłosz Parczewski z Oddziału
neurologicznych przy ul. Arkońskiej

stwo zakażenia jest mniejsze. Nigdy ryzyko nie jest zerowe, ale szybki czas usunięcia kleszcza je zmniejsza.

- Można kleszcza usunąć samodzielnie, kupując specjalne przyrządy w aptece - podpowiada prof. Parczewski. - Kleszcza nie smarujemy niczym, bo to sprawia, że stawonóg wymiotuje i wtedy ryzyko transmisji bakterii jest więk-

sze. Należy kleszcza usunąć, miejsce ukąszenia zdezynfekować i obserwować. Typowy rumień pojawia się po około tygodniu do sześciu tygodni po ukąszeniu. Pamiętajmy jednak, że nie zawsze świadczy on od razu o boreliozie, może być reakcją alergiczną, podobną do tej po ukąszeniu komara. Jeżeli rumień przekroczy pięć centymetrów średnicy, to należy zgłosić się do lekarza rodzinnego, który przepisze antybiotyk. Przyjmuje się go około trzy tygodnie.

Leczenie, szczepienie

Po kuracji w 90 procentach jesteśmy wolni od zakażenia. Jeżeli obserwujemy jakieś objawy neurologiczne czy bóle stawowe po dwóch latach po ukąszeniu, powinniśmy zgłosić się do specjalisty. Wtedy zazwyczaj wprowadza się antybiotykoterapię dożylną.

Przy kleszczowym zapaleniu mózgu nie ma specyficznego leczenia. Robi się to objawowo, nie ma na tę chorobę konkretnego antybiotyku, bo jest to wirusowe zakażenie. Wirus jest opanowywany, ale organizm powinien sam się go pozbyć.

W profilaktyce przeciwko kleszczowemu zapaleniu mózgu można zastosować szczepienie. Już pierwsze szczepienie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu jest skuteczne. Należy je później powtórzyć, ale już po pierwszej dawce będziemy chronieni. Szczepionki można kupić w aptece lub zapytać o nie w przychodni.

- Szczepienia występują jedynie przeciw kleszczowemu zapaleniu mózgu. Szczepi się tylko pracowników leśnych i osoby, które są narażone na wzmożony kontakt z kleszczami. Osoba taka powinna przebywać w lesie przez około

miesiąc stale. Szczepienie jest płatne. Do kleszczy i przenoszonych przez nie chorób trzeba podchodzić spokojnie, ze zdrowym rozsądkiem, pamiętając, że można stosować środki ochronne dostępne w drogeriach, aptekach, które są dość skuteczne - kończy prof. Miłosz Parczewski.

Więcej o kleszczach

Kleszcze czekają na ofiarę w trawie, poszyciu leśnym, mają naturalny system alarmowy, który uaktywnia je, kiedy w pobliżu jest żywiciel. Za pomocą specjalnego narządu, który znajduje się na przednich odnóżach, rozpoznają prawdopodobnie prawie 50 zapachów wydzielanych przez ludzi i zwierzęta. Reagują także na wibracje, cień i ciepło. Wystarczy sekunda i już przyczepiają się do żywiciela. Wysysają z niego krew, która jest pokarmem potrzebnym im do rozrodu. Po wypiciu krwi mogą nawet 200 razy zwiększyć swoje rozmiary.

Kleszcze przenoszą wirusy, które wywołują groźne dla człowieka choroby. Jeśli kleszcz w swoim organizmie ma krętki Borelia burgdorferi, może spowodować zakażenie boreliozą. Objawy oprócz charakterystycznego rumienia wokół ugryzienia przez kleszcza są podobne do przeziębienia. Zmęczenie, bóle głowy, mięśni, gorączka.

Pacjentów, którzy znaleźli w swoim ciele kleszcza, przychodzi do lekarzy wielu. Coraz częściej są to osoby, które nie były w lesie, ale czas wolny spędzały na działce. Tam także możemy napotkać kleszcze. Zawsze po takim wypoczynku powinniśmy dokładnie obejrzeć ciało i wziąć prysznic. Warto też zwrócić baczniejszą uwagę na nasze zwierzęta. Często kleszcze przechodzą na ludzi właśnie z psa lub kota.

Profilaktyka Chorób Odkleszczowych wg Polskiego Towarzystwa Epidemiologów i Lekarzy Chorób Zakaźnych (PTEL CZ) polega na ochronie ciała przed kleszczami podczas przebywania w rejonach ich występowania, stosowaniu środków odstraszających kleszcze - repelentów, oraz odpowiednio wczesne mechaniczne ich usuwanie. Profilaktyczne stosowanie antybiotyków po ukłuciu przez kleszcza (kiedy nie ma rumienia, a także innych objawów, jak dreszcze i bóle mięśni) nie jest zalecane, jednak w indywidualnych, wy-

jątkowych przypadkach mogącego pogryzienia przez kleszcza osoby dorosłej przebywającej w rejonie endemicznym, a pochodzącej spoza tego terenu, lekarz może zlecić jednorazowe podanie Doksylicyny (p.o. 200 mg). Podstawową metodą wykrywania boreliozy jest badanie serologiczne - wykrywanie we krwi przeciwciał przeciwko antygenom bakterii (krętka wywołującego boreliozę). Takie testy możemy wykonać najwcześniej po sześciu tygodniach po ukąszeniu.

AF

W internecie. Portal dla seniorów

Społeczeństwo się starzeje, portale muszą to uwzględniać

Tekst Anna Czerny-Marecka

Jeszcze 10 lat temu, w internecie buszował co 30. senior, dzisiaj z sieci korzysta 26 proc. osób powyżej 65. roku życia. Z myślą o nich zadebiutował portal www.zycieseniora.com. Znajdziemy na nim takie działy, jak: „Zdrowie seniora”, „Kulinaria”, „Informator kulturalny”, „Porady eksperta”.

- Z danych CBOS wynika, że osoby 65+ spędzają w internecie ponad 8,5h tygodniowo. To właśnie dlatego powołaliśmy do życia portal o charakterze bloga, który będzie wciąż aktualizowany, a czytelnicy będą mieli wpływ na publikowane treści. Wybór działów i obszarów, o których będziemy pisać, poprzedziło

badanie opinii przeprowadzone wśród emerytów - mówi Robert Majkowski, prezes Funduszu Hipotecznego DOM, który jest wydawcą portalu.

Ulgi i zniżki dla seniorów, dodatki mieszkaniowe i prawo spadkowe, leczenie w sanatorium lub pobyt w hospicjum, szereg tematów zdrowotnych, takich jak leczenie zaćmy, rehabilitacja po udarze mózgu, cukrzyca, otyłość, zasady prawidłowej diety - to tylko niektóre z tematów poruszanych na portalu. Dział „Kulinaria” zawiera tradycyjne oraz nietypowe przepisy. Ważne miejsce zajmuje rubryka „Z życia wzięte”, w której seniorzy dzielą się swoimi życiowymi perypetiami i historia-

mi. - Dla osób lubiących historię uruchamiamy cykl filmów „Wspomnienia z tamtych lat”, w którym seniorzy mówią o swoich losach, wojnie i o tym, jak było kiedyś - mówi Robert Majkowski. - Pojawiają się również filmy, dzięki którym poznamy życie seniora „od kuchni”. Dowiemy się jak seniorzy spędzają wakacje, co robią w wolnym czasie i o czym marzą.

Dużą zaletą portalu jest jasny i czytelny układ strony, łatwa oraz intuicyjna nawigacja, stonowana kolorystyka, interlinia i fonty, które nie męczą oczu nawet przy dłuższym czytaniu. Portal ma zasięg ogólnopolski.

Więcej informacji na stronie: www.zycieseniora.com.

AUTOPROMOCJA

007372624

Z TRADYCJI OJCA KLIMUSZKI

Naturalne antybiotyki z Bożej apteki



KSIAZKA JUZ JEST DOSTEPNA
W PLACOWKACH POCZTOWYCH

Poczta Polska

Z lipą nie ma lipy. Najwięcej minerałów mają świeże rośliny

Do poprawiania potraw wybieramy naturalne składniki. **Zioła i rośliny doskonale sprawdzają się w kuchni i jako kosmetyki. Nie mają żadnej chemii, a jedynie wartości odżywcze i zdrowotne.**

Tekst **Celina Wojda**

Sok z brzozy, liście pokrzywy, bławatek, korę dębu oraz wiele innych roślin można coraz częściej spotkać w naszych kuchniach. Rezygnujemy z gotowych przypraw i wracamy do naturalnych rozwiązań, które kiedyś stosowały nasze babcie. Naturalne zioła i rośliny mają niesamowite wartości, których nasz organizm potrzebuje.

- Kuchnia naturalna ostatnimi czasy stała się bardzo modna, bo zauważyliśmy, że te wszystkie sztuczne środki po prostu zawodzą - mówi Joanna Śledziona, dietetyczka z Fitlinefood. - Wszystkie naturalne elementy, które znajdziemy w roślinach, są dla nas błogosławieństwem. One działają nie tylko na zewnątrz - na skórę, włosy i paznokcie, ale także mineralizują cały nasz organizm od wewnątrz, nie uszkadzając go.

Zioła, które nie leczą

Gama roślin, które można używać w kuchni, jest bardzo duża. Począwszy od pokrzywy poprzez ostropest i komosę, aż do kory dębu. Decydując się na włączenie do swojej diety naturalnych roślin, warto wiedzieć, które wybierać.

- Najlepiej wybierać rośliny nie lecznicze, lecz przyprawowe, które nie zrobią nam krzywdy - radzi dietetyczka. - Dobrymi przyprawami, które możemy zdobyć w każdym sklepie, są te, których używa-

ły nasze babce, na przykład majeranek, kminek, cynamon, curry, imbir. Są to przyprawy powszechnie dostępne i tanie, a mają bardzo dużo możliwości zastosowań.

Zioła i rośliny przyprawowe można stosować do woli. Można z ich pomocą zrobić nie tylko smaczne dania, ale także napary, toniki, lektwa, które działają przeciwzapalnie i przeciwwirusowo.

Czysty kwiatostan

Dzisiaj zioła dostaniemy praktycznie w każdym sklepie. Ale ważne jest żeby zwrócić uwagę na skład tych ziół, bo nie wszystkie opakowania zawierają czystą roślinę.

- Istotne jest, aby były to zioła z samego kwiatostanu - podkreśla Joanna Śledziona. - U siebie w zielarni mam zioła, które są w całości i które mielą na miejscu, tak żeby klienci/pacjenci mieli pewność, że kupują czyste zioła, bez łodygi, bez zagęstników i niepotrzebnych liści, które tylko wpływają na wagę, a nie na wartość.

Poszukiwania zostaw specjalistom

Niektórzy wolą wybrać inną drogę i zamiast do sklepu udać się na pole i pozbiierać rośliny. Bardzo ważne jest, żeby zbierać tylko te rośliny, które się zna, bo przecież nie wszystko jest jadalne. A jeśli nie mamy pojęcia, co można zbierać, a co nie, to wybierzmy się na poszukiwania z przewodnikiem, od którego możemy się wiele nauczyć.

- Zbieranie zostawiłabym jednak osobom, które się na tym znają - sugeruje dietetyczka. - Niektóre rośliny należy zbierać o określonych porach roku, na przykład pokrzywę czy sok z brzozy.

Świeże są najlepsze

Najwięcej minerałów i składników odżywczych mają świeże rośliny. Ale pamiętaj-

my też o tym, że świeże produkty mogą się zepsuć - tak samo jak warzywa czy mięso. Dobrze jest podzielić wówczas nasze rośliny i część z nich wykorzystać na bieżąco, a część odpowiednio zaszuszyć i używać później.

- Zaszuszone rośliny możemy stosować w okresie jesieni, zimy, kiedy nie ma już wegetacji - sugeruje Joanna Śledziona. - Dzięki zaszuszeniu mamy możliwość korzystania z dobrej natury przez cały rok.

Nieliczone właściwości

Rośliny, które można stosować w kuchni i które wpłyną na nasze włosy, skórę, paznokcie, cellulit, zmniejszą uczucie łaknienia to: kora dę-

bu, wrzos, lipa, brzoza i pokrzywa.

- Te rośliny są bardzo popularne, ale ciągle za mało w naszych kuchniach - śmieje się dietetyczka. - A można je dodawać do każdej potrawy i smakują zniechęcająco.

Jak je stosować? Bardzo prosto: kruszyć, rozdrabniać i dodawać do potraw albo przygotowywać z nich napary czy toniki. Przykładowo korę dębu można zmieścić i dodać do zupy, ona nie jest w ogóle wyczuwalna, ale ma za to wiele cennych właściwości.

- Korę dębu możemy też zalać wrzątkiem, tak jak zieloną herbatę, dodajemy trochę cytryny, miodu i mamy pyszny napar - zachęca Śledziona.

Podobnie możemy wykorzystać wrzos, który rośnie w naszym ogrodzie. Zalany wrzątkiem może posłużyć nam jako znakomity tonik albo płukanka do włosów.

- Te wszystkie rośliny są bardzo tanie i bardzo łatwo dostępne. W Meksyku tych samych ziół używają do leczenia chorób nowotworowych - mówi pani Joanna.

Naturalna siła

Mając takie zioła, możemy zastąpić sobie zarówno kosmetyki, jak i uniwersalne przyprawy w kuchni. Wiele osób zapomina o tych wspaniałych właściwościach natury. Dzisiaj na rynku mamy dostępne wszelkiego rodzaju suplementy diety, ładnie opakowane kremy i obietnice niesamowitego wyglądu, ale tak naprawdę większość z tych produktów ma w sobie wiele środków chemicznych, a nie naturalnych.

- Ważne jest, żeby otaczać się produktami, które są naturalne, jak najmniej przetworzone - mówi dietetyczka. - To one sprawiają, że czujemy się lepiej, nasza skóra wygląda korzystniej i organizm jest w lepszej kondycji. Musimy pamiętać, że jakakolwiek tabletka „cud” przechodzi przez trzustkę i wątrobę, i je niszczy. W przypadku ziół mamy piękne, zdrowe i proste rozwiązania.

Najpopularniejsze

Wymieniliśmy już kilka roślin mniej popularnych, ale nie można też zapominać o tych, które są znane i często przez nas stosowane. Bazylię, oregano, tymianek, majeranek - można je kupić wszędzie i można też uprawiać samemu w ogródku. Ostatnio bardzo popularna jest też pokrzywa. Można wykorzystać jej liście oraz korzenie, które świetnie sprawdzają się teraz, w okresie przesilenia wiosennego, na wszelakie przeziębienia i wirusy. Dużą popularnością cieszą się też chmiel, ostropest czy nasiona konopi, które świetnie wpływają na jelita - rozluźniają, pomagają unikać wzdęć.

Bardzo popularny jest ostatnio sok z brzozy. Wpływa on od wewnątrz, jak i od zewnątrz na nasz organizm. Mineralizuje, odtłuszcza, działa antycellulitowo i świetnie tonizuje.

- Możemy stosować go jako balsam, płyn do kąpieli, płukankę do włosów - zastosowanie jest bardzo szerokie - dodaje dietetyczka.

Pamiętajmy, że nie wszystkie zioła będą dobrze smakowały. Konieczna i bławatek doskonale sprawdzają się przy hamowaniu łaknienia, ale są trawiste i nie smakują rewelacyjnie. Dlatego warto do nich dodać coś wyrazistego w smaku.



Joanna Śledziona w swojej zielarni mieli zioła na miejscu. Pacjenci kupują mieszanki z prawdziwych kwiatostanów, bez liści i łodyg

Kuchnia naturalna stała się bardzo modna, bo widzimy, że sztuczne środki zawodzą

Złe nawyki szkodzą zębom

Osiem symptomów. Po nich poznasz chorobę niszczącą zęby – okluzję

Tekst Katarzyna Sklepik

Zaczyna się niewinnie – od nadwrażliwości zębów podczas picia zimnego napoju lub od zgrzytania zębami w stresującej sytuacji. Choroba okluzyjna to dziś jedna z najczęściej diagnozowanych dolegliwości.

Przyczyną schorzenia jest nieprawidłowe stykanie się zębów szczęki i żuchwy, a co za tym idzie niewłaściwe rozłożenie się sił mięśni i przeciążeń w jamie ustnej. To prowadzi do zaburzeń funkcji narządu żucia – nie tylko zębów, ale też stawów i mięśni twarzy, a w konsekwencji do jego stopniowego wyniszczenia – mówi Zuzanna Markiewicz, zajmująca się analizą okluzji w Centrum Implantologii i Ortodoncji Dentim Clinic.

Dentyści wyliczają kilkanaście dolegliwości, które mogą przyczynić się do rozwoju choroby okluzyjnej. – Zaburzenia w prawidłowym kontakcie zębów mogą pojawić się u osób z: ubytkami i brakami zębowymi, rozległą próchnicą, przodozgrzyzem i tyłozgrzyzem, nieprawidłowo wyrzyniętymi ósemkami, wadami protezy, a także u osób ze zmianami reumatycznymi i chorobami stawów – wylicza ekspertka.

Ryzyko rozwoju schorzenia zwiększa też używanie smoczka po trzecim roku życia, wieloletnie karmienie dziecka butelką ze smoczkiem, ssanie kciuka i przesadne żucie gumy, urazy szczęki i zębów, źle założone i nieprawidłowo dopasowane wypełnienia, a nawet oddychanie przez usta, będące efektem alergicznego nieżyty nosa lub powiększonych migdałków.

Na co więc zwrócić uwagę?

1. „Kłkianie” szczęki pojawiające się podczas żucia, ziewania, a nawet mówienia. Mogą też pojawiać się problemy z szerokim otwieraniem ust podczas jedzenia. Towarzyszyć temu może ból żuchwy i pieczenie w jamie ustnej.

2. **Napięciowy ból głowy.** Pojawia się nagle, obejmując skroń i potylicę. Osoby skarżące się na ból opisują go jako uciskowy, jakby nosiły za ciasną opaskę na głowie. Ból głowy jest konsekwencją ciągle napiętych mięśni twarzy i karku.

3. **Zaciskanie i zgrzytanie zębami,** często bezwiedne, w sytuacjach stresujących lub podczas snu. Zaciskaniu często towarzyszy zgrzytanie zębami, mogące doprowadzić do ich spekania, starcia i skruszenia. A konsekwencją uszkodzenia szkliwa jest nadwrażliwość zębów na zimno i ciepło.



Leczenie okluzji uzależnione jest w dużej mierze od jej przyczyny. Ją musi zdiagnozować dentysta

W przypadku częściowego ubytku wystarczy założenie wypełnienia lub protetyczna odbudowa korony, w przypadku ubytku całego zęba niezbędny może być implant

Boli cię głowa, ucho lub skroń? Przyczyną może być ząb, którego... nie masz! Efekt Godona to wciąż mało znana dolegliwość. Sprawdź sam!

Nie masz migreny, ale ciągle boli cię głowa? Uważaj, to może być stres... stomatologiczny

Tekst Katarzyna Sklepik

Lekarze podają aż 76 najczęstszych przyczyn bólu głowy. Mało jednak kto wie, że jego źródłem może być... stres stomatologiczny, nie mający nic wspólnego z ciężkim dniem w pracy.

Uwaga na stres stomatologiczny

Co czwarty Polak skarży się na nawracający ból głowy.

Jego źródłem może być przemęczenie, wielogodzinne przebywanie w jednej pozycji, a także schorzenia kręgosłupa, zatok, oczu czy cukrzyca. A także stres, nadmiar kofeiny, bezsenność, nadciśnienie tętnicze, infekcje górnych dróg oddechowych czy choroby tarczycy. Źródłem bólu może być także napięcie mięśni głowy, twarzy, szyi i ramion, spowodowane schorzeniami jamy ustnej.

Niewłaściwe ułożenie zębów, ich nieprawidłowe stykanie się czy ubytki sprawiają, że zaburzeniu ulega praca mięśni zlokalizowanych na głowie, wokół szyi, a nawet na ramionach i plecach. Ciągły ich skurcz lub na-

dwyżnienie, a co za tym idzie niedotlenienia, sprawia, że odczuwamy napięciowy ból głowy – wyjaśnia Romana Markiewicz, stomatolog z Centrum Implantologii i Ortodoncji Dentim Clinic. – Taki ból obejmuje całą głowę i dopada nas nagle. Może się objawiać uczuciem ciężaru, uci-

FAKTY

● **Ból głowy** towarzyszy też chorobom dziaś, w tym paradontozie, a także stanom zapalnym mięśni. Może się pojawić w momencie, kiedy odsłonięciu ulegną zakończenia nerwowe przy złamaniu zęba. Źródłem bólu może być także źle wykonane wypełnienie, niedopasowane do zębów sąsiadujących i zaburzające prawidłowe stykanie się zębów.

sku lub ściągania w skroniach lub potylicy. Często porównuje się go do założenia zbyt ciasnej opaski lub czapki na głowę. Trwa on od 30 minut do godziny.

Choroba okluzyjna

Jedną z jej przyczyn może być choroba okluzyjna. Jest ona konsekwencją niewłaściwego stykania się zębów górniego i dolnego łuku (patrz obok).

Wady zgryzu

Nie tylko okluzja może stać się przyczyną bólu głowy. Także najczęstsze wady zgryzu, takie jak: przodozgrzyz i tyłozgrzyz, zgryz krzyżowy, otwarty czy głęboki mogą być źródłem napięcia mięśni, a co za tym idzie przewlekłego bólu głowy. – U osób z wadami zgryzu, mięśnie i stawy odpowiadające za żucie i przełykanie muszą ciężiej pracować, tak aby zęby mogły w odpowiedni sposób rozdrobić, rozetrzeć i roznieść jedzenie. Konsekwencją tego jest nadwyrężenie mięśni. Wada zgryzu sprawia, że cały układ mięśniowy twarzy, szyi i głowy, a także stawy skroniowo-żuchwowe są stale przeciążone. Prowadzi to do upośledzenia ich pracy – mówi Kamila Stefańska, stomatolog. Odciażyc mięśnie można dzięki leczeniu ortodontycznemu, które przywraca właściwe ułożenie zębów, niwelując napięcia w jamie ustnej.

Ząb mądrości

Przyczyną bólu głowy mogą być także zęby mądrości. Ich wyżynanie się może powodować zarówno ból w okolicach szyi, skroni i potylicy, jak również ból ucha. Dolegliwości pojawiają się najczęściej, kiedy ósemki wyżynają się w pozycji, która uniemożliwia im prawidłowe funkcje. Ból głowy pojawia się także, kiedy proces wyżynania się ósemelek ulegnie zaburzeniu. – W wielu przypadkach w jamie ustnej po prostu brakuje miejsca na dodatkowe zęby. Konsekwencją tego może być stłoczenie zębów, krzywy wzrost ósemelek np. koroną w kierunku siódemki lub ich wrastanie w policzki. Nierzadko dochodzi także do zatrzymania wyrzynania się ósemelek – mówi dr Romana Markiewicz. W każdym z tych patologicznych przypadków niezbędne jest leczenie.

Efekt Godona

Także pojedynczy ubytek może nieźle uprzykrzyć życie. Brak jednego zęba sprawia, że pozostałe zęby wychylają się w kierunku powstałej luki. Mówiąc wprost – tracąc podparcie, zaczynają się ruszać i wysuwać z zębodołu. Jest to tzw. efekt Godona. – Nawet pojedynczy ubytek zaburza rozkład sił w jamie ustnej. Mięśnie nagle muszą być bardziej zaangażowane w proces żucia, w efekcie czego bardziej się napinają i szybciej męczą. Idzie to w parze także z przeniesieniem ciężaru na przednie zęby. Konsekwencją tego jest przeciążenie stawu skroniowo-żuchwowego, tak jak ma to miejsce przy chorobie okluzyjnej, która jest często skutkiem nieleczzonego ubytku – mówi dr Romana Markiewicz. Równowagę przywraca wypełnienie ubytku. W przypadku częściowego ubytku może wystarczyć założenie wypełnienia lub protetyczna odbudowa korony, w przypadku ubytku całego zęba niezbędne będzie wykonanie leczenia implantologicznego, które rekonstruuje korzeń i koronę.



Leczenie ortodontyczne odciaży mięśnie, przywróci też właściwe ułożenie zębów

Dziś Pierwsza Komunia to święto
obchodzone w wielu kontekstach.

Pierwsza Komunia. Cała rodzina może okazać miłość i wsparcie dziecku

Ten dzień powinien łączyć bliskich, bo to dziecko jest najważniejsze, a nie poglądy polityczne i podejście do religii gości, rodzinne spory. Moda zajmuje wiele miejsca w tym świętowaniu. Psycholog prosi jednak, żebyśmy nie byli surowi w ocenie rodziców, którzy starają się jak najlepiej wywiązać z zadania.

Tekst
Grażyna Kuźnik

Antoś ma zaraz Pierwszą Komunię Świętą, ale nie może wyuczyć się aktu żalu. Powtarza wciąż: „Bądź miłościwie mnie grzesznemu, dla Ciebie puszcza bliźniemu”. Jego mama krzyczy: „Grzesznemu! Grzesznemu! Odpuszczam! Ksiądz cię obleje i nie dostaniesz żadnych prezentów!”. Tego Antoś najbardziej się boi, bo liczy na konsolę, hulajnogę i klocki. Nie chce oblać, ale to co innego niż wierszyki w szkole. W modlitwach wielu słów nie rozumie. Myślał, że „odpuszczam bliźniemu” to chyba puszczanie latawców, jak z tatą. Jednak nie. To przeproszenie się. Mama mu poradziła, żeby za wiele nie kombinował, tylko nauczył się i tyle. Czasem mu dokucza: „Mnie grzesznemu, a zabawki nie sprzątnięte. Bałaganiarstwo to grzech, więc mów mnie grzesznemu”.

- Wstydę się tych krzyków - przyznaje mama Antosia. - Ale dla mnie czas Pierwszej Komunii to głównie nerwówka, wydatki, organizacja, muszę gdzieś przenocować rodzinę, która przyjedzie z daleka, wzięłam kredyt. Jak syn mnie pyta, co to znaczy grzeszność, chleb eucharystyczny, jedzcie Ciało moje, nie tłumaczę, to zadanie dla katechetki. Nie chcę mówić inaczej niż ona. Zresztą nie jest przekonana, że dziecko w tym wieku dużo rozumie. W jej starej

Mama w nerwach, ojciec oblicza wydatki. Trudno rozmawiać o duchowości



Pierwsza Komunia jest dużym przeżyciem dla całej rodziny, ale czy na pewno duchowym?

książeczce do nabożeństwa, pamiętacie z Pierwszej Komunii Świętej babci, jest taka modlitwa „Jezu mój, choć tego dobrze nie rozumiem, ale wierzę, że tak jest, bo Ty sam to powiedziałeś. Mówiłeś, bierzcie i jedzcie, to jest Ciało moje. Ja jestem Chleb żywy, który z nieba zstąpił. Więc ja wierzę, Jezu, że tak jest”.

- O duchowości Pierwszej Komunii Świętej z synem nie rozmawiam - przyznaje mama Antosia. - Ale oglądaliśmy zdjęcia z mojej i męża Pierwszej Komunii, potem babci i dziadka, nawet zachowało się prababci. Antoś wie, że to ważny dzień i że tak jest od pokoleń. Wkrótce do kompletu dołączymy jego fotografię. Wokół słychać sporo narzekania, że Pierwszą Komunię

Świątą traktuje się jak kinderbal, imprezę na pokaz. Znajomym i krewnym ma szczerka opisać, że tak bogato; na stole w restauracji są wymyślne dania, goście w kreacjach, dziecko obsypane prezentami. A zdaniem krytyków, ta uroczystość powinna być przede wszystkim duchowa.

Świętowanie zgodnie z duchem czasu

- Przyjęcia, na których nikt nie rozmawia o przeżyciach religijnych i sakramencie, wypaczają sens Pierwszej Komunii Świętej. A to przecież dla każdego chrześcijanina bardzo ważny moment, najszcześniejsza chwila w życiu. I nie z powodu prezentów - denerwuje się Zofia, emerytka. Jej zdaniem podziela wielu internautów.

Gromią tych, którzy w ten dzień stroją dzieci jak do ślubu, a na przyjęcia wynajmują sale w drogich restauracjach.

- Nie bądźmy zbyt surowi w ocenie rodziców, którzy organizują przyjęcia komunijne - mówi psycholog dr Łukasz Jach z Zakładu Psychologii Zdrowia i Jakości Życia Uniwersytetu Śląskiego. - Pierwsza Komunia jest jednym ze świąt, w przypadku których przenika się sacrum, czyli duchowość, z profanum, czyli świeckością. To nic nowego, wiele świąt się komercjalizuje, co dotyczy również świąt państwowych. Tworzy się wokół nich handlowy biznes, można na przykład kupić flagi, koszulki z patriotycznymi napisami i symbolami. Obchodzenie Komunii Świętej doświad-

cza dziś tych samych przemian, które jakiś czas temu objęły organizację ślubów. Ludzie obchodzą święta zgodnie z duchem czasu, a wpływ na kształt imprezy może mieć również ogólnie większa zażyłość społeczeństwa.

Kiedyś rodziny były wielodzietne, ludzie obchodzili Pierwszą Komunię skromnie. Ale czy bardziej duchowo?

- Bałbym się dopytywać, bo wtedy dziecko niewiele miało do gadania - opowiada 80-letni Czesław. - Dostałem różaniec, nową białą koszulę, mama upiekła kilka ciast. Chrzestna dała mi święty obrazek. Mogłem pobiegać. Miałem radosną Pierwszą Komunię, skończyła się niedawno wojna. U moich kolegów było też biednie, ale wesoło. Jego rówieśniczka Stanisława pamięta, że w tym dniu sporo czasu poświęciła jej matka, zwykle zajęta przy gospodarstwie i kłórgu dzieciach. Bardzo wierząca.

- Zakreśliła mi loki francuskie na żelaznych nożycach, uplotła wianek, zdobyła białą sukienkę, tylko trzewiki miałam jak zawsze, bo to były moje jedyne buty - wspomina Stanisława. - Ale żadnej rozmowy o sakramencie z rodzicami nie było, wystarczyło, co mówił ksiądz w kościele. Pamiętam, że mama i ojciec głaskali mnie po głowie, na co rzadko mieli czas. Sąsiadki chwaliły, że ładnie wyglądałam. Czułam się ważna.

Zawsze dzień, który trzeba zapamiętać

Dzisiaj dzieci przez cały rok są obdarzane uwagą, rodzice chcą więc przyjęciem i prezentami zaznaczyć, że dzień Pierwszej Komunii Świętej jest wyjątkowy. Ale i obecnie wydaje się, że rozmowy z dzieckiem o religijnej stronie tego wydarzenia są rzadkie. Przyjęcia komunijne są także w domach ateistów.

- Odtąd musisz już wiedzieć, że coś robisz źle. Tyle powiedziałam córce - mówi mama Oli. - U nas jest to święto rodzinne, bo ja nie praktykuję, a mój mąż jest niewierzący, po prostu uważa, że córce wyprawi kinderbal. Okazja jak inne. Dla mnie to czas refleksji, że moje dziecko nie jest już małe. Komunii nie tłumaczę, a córka nie pyta. Dzieci chyba instynktownie wiedzą, że to taki rytuał społeczny i nie ma co wnikać.

- Rodzice niewierzący też organizują przyjęcia komunijne, bo presja wokół jest silna - mówi dr Łukasz Jach. - Jedną z przyczyn może być obawa przed wykluczeniem dziecka z grupy, lęk przed róż-

wieśniczym „hejtem”. Uzasadniony, bo obecnie hejt w szkole jest możliwy z byle powodu. Dziecko, które nie uczestniczy w uroczystej Pierwszej Komunii wspólnie z kolegami, nie ma przyjęcia ani prezentów, może czuć się wypchnięte na margines. To emocjonalnie przykra sytuacja.

Tym bardziej, że tak w domach ateistów, jak i wierzących, Pierwsza Komunia Święta ma często podobny przebieg. Dziecko po ceremonii bawi się nowymi prezentami.

- Na wykład przy stole o Eucharystii jest za mały - ucina mocno zaangażowana w życie parafii matka Marcina.

Dyskusja o tym, kiedy dzieci mogą świadomie przyjąć Pierwszą Komunię Świętą, trwa zresztą od dawna i nadal nie jest rozstrzygnięta. Św. Tomasz z Akwinu w XII wieku pisał, że najmłodsi mogą przyjąć ten sakrament z chwilą: „Kiedy w dzieciach budzi się używanie rozumu tak, że można im go udzielić”. Kwestia tego momentu bywa jednak sporna. Według Soboru Laterańskiego z 1215 roku dziecko potrafi użyć rozumu, gdy potrafi odróżnić zwykły chleb od Chleba Eucharystycznego. Są kraje, gdzie uważa się, że może to nastąpić dopiero gdy ma lat naście, chociaż Kodeks prawa kanonicznego ogłoszony w 1983 roku określa ten wiek na siedem lat. W Polsce dzieci przyjmują Pierwszą Komunię w III klasie szkoły podstawowej.

Otoczka świętowania Pierwszej Komunii bardzo się zmieniała. Dopiero w I połowie XIX w. dzieci na ziemiach polskich zaczęły uczestniczyć we wspólnych uroczystościach pierwszokomunijnych. Razem były w kościele, ale przyjęcia w domach to już inna kwestia. W zamożnych rodzinach czasem zbierali się goście, dla reszty dzieci szykowano poczęstunek przed kościołem: kakao lub mleko, kawałek ciasta, cukierki. Dziecku jednak zawsze towarzyszyła rodzina. Wspólna wizyta u fotografa była częstym zwyczajem. Był to dzień, który powinno się zapamiętać.

- Dzisiaj Pierwsza Komunia to święto obchodzone w wielu kontekstach, z których najważniejszy nie musi być wcale ten dotyczący religii - podsumowuje dr Łukasz Jach. - Ważną rolę odgrywa także pojawiające się poczucie wspólnoty rodziny, która jest razem, skupia swoją uwagę na dziecku i okazuje mu miłość i wsparcie. To wspaniały, uniwersalny sens tego wydarzenia, możliwy do odczuwania bez względu na światopogląd.

Menu komunijne to wyzwanie - musimy
pogodzić różne upodobania kulinarne



Izabela Mortas
mortas@echodnia.eu

Komunia na talerzu - piękna i smaczna

Menu to najważniejsza część przyjęcia komunijnego. Jak je skomponować, by smakowało i wyglądało?

Tekst **Izabela Mortas**

Ma przede wszystkim smakować, zachęcać wyglądem i robić wrażenie. Jeśli chcemy zaskoczyć i zaimponować gościom, warto podpatrzyć, co obecnie przygotowuje się w restauracjach na komunijskich przyjęciach.

Nie da się ukryć, że stworzenie menu komunijnego jest nie lada wyzwaniem. Przede wszystkim musimy pogodzić różne gusta kulinarne, po drugie przygotować coś, co posmakuje zarówno dzieciom, jak i dorosłym, a wiadomo, że przysmaki jednych, jak i drugich, bywają często bardzo odmiennie. Co więcej, chcemy też nieco zaskoczyć gości i zaproponować coś mniej banalnego niż kotlet schabowy, którego w wielu polskich domach podaje się na niedzielny obiad. A zatem, co zaserować?

Jeśli przyjęcie przygotowujemy w restauracji, problem pomogą rozwiązać nam szefowie kuchni, którzy zwykle na tę szczególną uroczystość szykują bogatą ofertę, a także są doskonale zorientowani w kulinarnych trendach.

W tym roku niewątpliwie goście poszukują nowych kompozycji mięsnych. Schab i kurczak, do tej pory często podawane na komuniach, trochę się przejadły. Zdecydowanie coraz więcej osób stawia na indyka oraz cielęcinę - delikatne, a przy tym bardziej szlachetne mięsa. Co ważne, zawsze wychodzą, nie można ich zepsuć - mówi Artur Mrozik, szef kuchni.

Dobrym pomysłem będą zatem rolada z indyka z żurawiną i camembertem oraz cielęcina na konfiturze z czerwonej cebuli. - To wciąż znane smaki, a jednak przełamane nowoczesną aranżacją. Goście cenią sobie, gdy zaskoczymy ich, ale nie za bardzo, na przykład podając mięso z nowym, ciekawym sosem albo dodając do niego nieznaną składnik. W obu propozycjach mamy takie komponenty. Zaciekawi zarówno konfitura z czerwonej cebuli w połączeniu z cielęciną, jak i camembert przełamany żurawiną, dodany do roladki z indyka. Dodatki

nie są banalne, a przy tym łatwo je dostać i przygotować - mówi Artur Mrozik.

Zaskoczyć możemy także pierwszym daniem, na przykład tradycyjny rosół zastąpić consome warzywnym. - Przygotowuje się je z warzyw korzennych. To idealna propozycja także dla wegetarian i wegan, bo nie zawiera żadnych produktów mięsnych. Coraz częściej na przyjęciach komunijnych zdarzają się osoby, które wybierają taki właśnie sposób żywienia, dlatego warto wziąć pod uwagę inne rozwiązanie niż rosół - mówi Rafał Piotrowski, szef kuchni. Ekspert przyznaje, że consome najlepiej będzie smakować i prezentować się z pokrojonymi w cienkie paseczki marchewką i cukinią. - To dobry sposób na zastąpienie makaronu i stworzenie dużo delikatniejszej propozycji - mówi Rafał Piotrowski. Oczywiście zwróćmy uwagę także na sposób podania dania, bo na przyjęciach ma on szczególne znaczenie. Nigdy jednak nie popadajmy w przesadę. - Dekorujemy skromnie, ale stanowczo. Postawmy na kolor, aby stworzyć kontrast do talerza. Białe ryż możemy zabarwić na żółto curry, a mięso udekorować świeżymi ziołami - podpowiada Artur Mrozik.

CONSOLE WARZYWNE (1)

Składniki na 4 porcje:

4 l wody
1 kg marchwi
400 g selera
400 g pietruszki
200 g pora
1 seler naciowy
2 pomidory
1 cukinia
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Wszystkie warzywa obieramy i kroimy w dużą kostkę. Wrzucamy je do garneczka z wodą. Wszystkie warzywa oprócz pomidora gotujemy przez 3 godziny, po tym czasie wrzucamy pomidora pokrojonego w części i gotujemy przez 15 minut. Odcedzamy wywar, doprawiamy solą i pieprzem. Do dekoracji używamy, zamiast tradycyjnego

makaronu, cukinię i marchew pokrojone w cienkie, długie paski.

CIELECINA NA KONFITURZE Z Czerwonej CEBULI (2)

Składniki na 4 porcje:

600 g udźca cielęcego
200 g czerwonej cebuli
50 ml wina słodkiego czerwonego
100 g mąki pszennej
70 g powideł śliwkowych
100 g masła
sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Udziec cielęcy oczyszczamy z błon i wykrajamy kotleczki po 75 gramów (dwa na porcję). Cienko rozbijamy, doprawiamy solą i pieprzem, obtaczamy w mące i smażymy po 2 minuty z jednej i drugiej strony. Cebulę czerwoną obieramy, kroimy w piórka, przesmażamy na maśle i dodajemy po kolei sól, pieprz, powidlą śliwkowe i wino. Kotleczki układamy na cebuli i podajemy według uznania z ziemniakami lub ryżem.

ROLADA Z INDYKA Z ŻURAWINĄ I CAMEMBERTEM (3)

Składniki na 4 porcje:

800 g fileta z indyka
30 g żurawiny
100 g sera camembert
100 g śmietany tortowej
20 g żelatyny
sól i pieprz do smaku
1 jajko
kilka pomidorów suszonych w przyprawach

Sos serowo-ziolowy:

150 g śmietany tortowej
50 g sera camembert
50 g sera topionego
sól, pieprz i zioła według uznania

PRZYGOTOWANIE:

Fileta oczyszczamy i wykrajamy cztery plastry po 130 gramów, resztę przekręcamy w maszynce na masę mieloną. Fileta wykrojonego rozbijamy cienko, a masę mieloną doprawiamy solą, pieprzem, dodajemy jajko, śmietanę i żelatynę, masę rozkładamy na rozbitym filecie i układamy na niej pokrojony camembert oraz żurawinę. Tak przyszykowanego fileta zwijamy w roladkę i obtaczamy w pomidorkach suszonych, zawijamy w folię spożywczą i parujemy przez około 45 minut. Roladkę można podać z ryżem i sosem serowo-ziolowym.



1



2



3

Na czasie są torty zdobione jadalną biżuterią. W tym roku furorę robią diamenty, szafiry i brylanty



FOT. DAWID ŁUKASIK

Tort komunijny - pyszny i elegancki

Mają smakować wszystkim gościom, odzwierciedlać komunijną atmosferę, a przy tym wyróżniać się.

Tekst **Izabela Mortas**

- Pierwsza Komunia to wyjątkowe wydarzenie dla dziecka i jego całej rodziny, dlatego warto, by cała oprawa przyjęcia również była niepowtarzalna i mocno zindywidualizowana. Torty mogą być bardzo subtelne - wyglądać jak delikatne mgiełki, jak i imponować misternymi zdobieniami. Osobiście wzoruję się na stylizacjach włoskich, które na międzynarodowych targach zawsze niezwykle się wyróżniają. Włoski hand-made robi niesamowite wrażenie - mówi Iwona Wójcik, właścicielka cukierni Świat Słodocyzy w Kielcach. Na czasie są torty zdobione jadalną biżuterią. W tym roku furorę robią diamenty, szafiry i brylanty. - Takie elementy są bardzo glamour, sprawiają, że torty wyglądają niezwykle elegancko. W dalszym ciągu piękna ozdobą są delikatnie mienią-

ce się faktury, łączenia koronek z nowoczesnymi drapowaniami, pikowaniem, szarfami - wymienia Iwona Wójcik. Torty komunijne powinny być niezwykle uroczyste, dlatego najlepiej, jeśli zachowamy tradycyjną kolorystykę. - Najmilej widziane są odcienie bieli, kremu, wanilii. Dla dziewczynek możemy wybrać torty z delikatnym pastelowym różem, dla chłopców - z błękitnymi niuansami - podpowiada nasza rozmówczyni. Jeśli chcemy zaskoczyć gości, możemy postawić na dwa różne torty połączone w spójną kompozycję kolorystyczną. - Tort bezowy na dole, czekoladowy na górze, a całość stworzona według reguła art-designu. Przyciąga wzrokiem, zaskakuje smakiem - podkreśla właścicielka Świata Słodocyzy. Oczywiście każdy komunijny tort nie może obyć się bez symboli tej ważnej uroczystości. - Zdobimy go marcepanową,

ręcznie wykonaną hostią, która jest indywidualnie tworzona do całości kompozycji. Do tego nie może zabraknąć tabliczek 3D z napisem wskazującym okazję. Dedykacje są przenośne i możemy je dowolnie układać na tortach - mówi Iwona Wójcik. - Jeśli chodzi o kształt, to najpopularniejsze są torty księgi, wiele osób decyduje się także na hostie. Oczywiście niezwykle ważny jest smak. - Zawsze musimy mieć na uwadze, że w uroczystości weźmie udział duży przekrój gości - zarówno dzieci, dorośli, jak i dziadkowie. Najczęściej goście decydują się na lekkie torty śmietanowe z konfiturą wiśniową, ewentualnie z nadzieniem malinowym i sezonowymi owocami, których części możemy dodać do kremu. Zdarzają się także zamówienia tortów z innymi nadzieniami, na przykład czekoladowym i z pralinami - mówi Iwona Wójcik.

TORT ŚMIETANOWY (1)

Składniki:
Biszkopt: 5 dużych jajek, 1/4 szklanki mąki ziemniaczanej, 3/4

mąki pszennej, 2/3 szklanki cukru, 1 łyżeczka cukru waniliowego, 1 płaska łyżeczka proszku do pieczenia. Ponadto: powidła wiśniowe do przełożenia.

Krem śmietanowy:
500 g śmietany kremówki, 1 szklanka cukru pudru, 1 płaska łyżeczka żelatyny, odrobina wanilii, pół kieliszka dowolnego alkoholu

Poncz:
pomarańcza, 2 szklanki wody, trochę cukru, sok z połowy cytryny, odrobina alkoholu

PRZYGOTOWANIE:
Białka ubijamy z cukrem, dodając stopniowo żółtka. Ubitą masę łączymy delikatnie z pozostałymi składnikami. Ciasto pieczemy 45 minut w 180 stopniach. Ubijamy śmietanę kremówkę z cukrem, dodajemy rozpuszczoną żelatynę i pozostałe składniki. Przygotowujemy poncz. Umytą pomarańczę zgotowujemy w wodzie z cukrem. Po ostudzeniu dodajemy sok z cytryny i odrobinę alkoholu. Upieczony biszkopt kroimy na 3 części, każdą nasączamy pończem i przekładamy kremem. Pierwszą warstwę biszkoptu możemy przed nałożeniem kremu posmarować powidłami wiśniowymi.

TORT CZEKOLADOWO-ORZECHOWY Z PRALINAMI (2)

Składniki:
Biszkopt: 8 jaj, 150 g cukru, 180 g mąki, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 łyżeczki cukru waniliowego

Masa:
400 g masła, 350 g mielonych orzechów, 400 ml mleka, 300 g cukru pudru, 1 kieliszek Bacardi, 200 g mlecznej czekolady

Praliny:
100 g gorzkiej czekolady, 100 g czekolady mlecznej, 80 g chrupka, 50 ml mleka, 1 kieliszek spirytusu

Poncz:
250 ml przegotowanej wody, 2 łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 3 łyżki cukru, 1 kieliszek Bacardi, sok z cytryny

PRZYGOTOWANIE:
Białka ubijamy z cukrem, dodając stopniowo żółtka. Ubitą masę łączymy z pozostałymi składnikami. Ciasto pieczemy 45 minut w 180 stopniach. Przygotowujemy poncz. Wodę zgotowujemy z cukrem, doda-

jąc kawę rozpuszczalną. Studzimy, doprawiamy Bacardi i sokiem z cytryny. Przygotowujemy masę. Orzechy gotujemy w mleku około 3 minut, następnie odlewamy mleko i studzimy orzechy. Ubijamy masło z cukrem pudrem do białości i dodajemy stopniowo orzechy, czekoladę i Bacardi. Praliny przygotowujemy, rozpuszczając czekoladę z mlekiem w wodnej kąpieli i łączymy z chrupkami oraz Bacardi. Upieczony biszkopt kroimy na 3 części, każdą sączymy pończem. Jedną warstwę smarujemy powidłami śliwkowymi i przekładamy masą. Pod drugą warstwę nakładamy masę pralinową i krem. Dekorujemy według uznania.

TORT MALINOWY (3)

Składniki:
Te same co na tort śmietanowy plus do masy: 250 g malin z odrobiną cukru, konfitura malinowa zamiast wiśniowej.

PRZYGOTOWANIE:
Robimy dokładnie tak jak tort śmietanowy, tylko przygotowując masę, dodajemy pod koniec ubijania śmietanki maliny połączone z cukrem. Jedną warstwę biszkoptu zamiast konfiturą wiśniową smarujemy malinową.

Subtelne śmietanowe i jogurtowe kremy, kruche beziki, duża ilość świeżych owoców to ważne elementy słodkości, które na komuniach z pewnością ucieszą każdego

Przyjęcie koniecznie z deserami dla dzieci – lekkimi, bogato zdobionymi owocami

Komunia bez słodkości obywać się nie może. Ta wyjątkowa uroczystość to bowiem nie tylko przeżycie religijne, lecz także okazja do spotkań rodzinnych, w których nie brakuje najmłodszych. Dla nich największym rytusem nie będą wykwinne dania czy pięknie podane przystawki – dzieci najbardziej ucieszą słodkości. Dobrze, aby nie zabrakło ich na komunijskim stole. Wybierając ciasta i inne komunijskie desery, warto w pierwszej kolejności wziąć pod uwagę porę roku, a co za tym idzie – nowe możliwości i odmienne niż zimą upodobania smakowe. – Maj to miesiąc, kiedy owoce stają się coraz bardziej dostępne i smaczne. My

sami zaczynamy odchodzić od ciężkich, czekoladowych deserów, by rozsmakować się w lekkich, delikatnych, wiosenno-letnich propozycjach. Subtelne śmietanowe kremy, kruche beziki, masy serowe i jogurtowe oraz duża ilość świeżych owoców – to są te ważne składniki ciast, które na komuniach z pewnością ucieszą każdego – mówi Iwona Wójcik, właścicielka cukierni Świat Słodczy w Kielcach. Postawmy zatem na ciasta kruche, delikatne, lekkie, udekorowane świeżymi owocami. – Świetną propozycją będzie ciasto jogurtowe, na które skuszą się nawet osoby skrzętnie liczące kalorie. Ciasto możemy

przyozdobić świeżymi truskawkami, brzoskwiniami, kiwi, a także zalać owocową galaretką – mówi Iwona Wójcik. Autorską propozycją właścicielki Świata Słodczy jest sernik Iwonki, czyli podany na ciemnym biszkopcie sernik na zimno. – Ta kompozycja ma konsystencję bardziej kremową niż ciasto jogurtowe, z silnie zaakcentowaną wanilią. Najlepiej smakuje, gdy do jogurtu dodamy świeże truskawki, a całość wykończymy malinową galaretką – podpowiada nasza rozmówczyni. Z ciast polecana jest też szarlotka z podbijaną pianką. To ciasto idealne niemal na wszystkie okazje, bardzo lubiane przez

dzieci. – Naszą szarlotkę robimy z dużej ilości zesmażonych jabłuszek, dodajemy gruszkę, a następnie obowiązkowo bogato podbijamy nieregularną pianą. Wtedy niezwykle kuszą swoim wyglądem i zapachem. Szarlotka najlepiej smakuje jeszcze ciepła, z nutką cynamonu i gałką lodów waniliowych – podkreśla Iwona Wójcik. Maj to również idealny czas na pieczenie owocowych tart. Kruche ciasto w połączeniu z delikatnym serem i świeżymi owocami skradnie serca gości, szczególnie tych najmłodszych. – My polecamy szczególnie tartę na kruchym spodzie z zapiekany serkiem, konfiturą wiśniową, kremem wanilio-

wym i świeżymi truskawkami bądź innymi owocami sezonowymi – zaznacza właścicielka Świata Słodczy. Oczywiście oprócz ciast warto podać także coś specjalnego dla dzieci – małe deserkiki na dwa kęsy. Tutaj świetnie sprawdzą się bezy w różnym wydaniu. – Możemy uformować je w ciekawe kształty, podać jako kółkowe pianki albo otoczone bitą śmietaną z białą czekoladą. Chrupiąca beza to przysmak milusińskich, po który zawsze chętnie sięgają. By jeszcze bardziej cieszyły podniebienia, przekładamy je kremem mascarpone i dekorujemy kawałkami truskawek albo borówek – radzi nasza rozmówczyni.

Możemy pokusić się także o przygotowanie pralin – te jednak dobrze, by wystąpiły w niestandardowym, ale typowym dla przyjęć komunijskich, kolorze – bieli. – Odtoczymy praliny w białej czekoladzie, wtedy nie tylko będą wykwintnym rytusem, lecz także piękną ozdobą komunijskiego stołu – zaznacza Iwona Wójcik. – Dekorację słodkości możemy wykonać także z marcepanu. Mogą to być misternie wykonane koronki, delikatne mgiełki lub ręcznie robione hostie. Zachowajmy przy tym spójność stylizacji, tak aby dekoracje i słodkości, na czele z tortem, tworzyły piękną całość – mówi Iwona Wójcik. **IZABELA MORTAS**

Maj to miesiąc, kiedy zaczynają się truskawki. To jedne z nielicznych owoców bardzo lubianych przez dzieci. Nie strońmy od nich, komponując desery. Pięknie kontrastują z białymi nadzieniami, a przy tym są zdrowe – zawierają dużo witaminy C, krzem, fosfor, magnez



Śmietanowe beziki

Składniki:
400 g białka, 500 g cukru. Krem: 200 ml śmietany kremówki, 1 łyżeczka cukru, 0,5 łyżeczki żelatyny rozpuszczonej w wodzie, 1,5 opakowania sera mascarpone, 3 łyżki masy kajmakowej, świeże owoce do dekoracji

Sposób przygotowania:
Białka ubijamy, powoli dodając cukier. Gdy masa będzie gęsta i sztywna, przekładamy ją do rękawa cukierniczego i szprycujemy na pergaminie małe bezy. Pieczemy przez 2 godziny w temperaturze 140 stopni. Po tym czasie bezy nie wyjmujemy, tylko zostawiamy w zamkniętym piekarniku do pełnego wyschnięcia, czyli jeszcze około 4 godzin. Gdy bezy są wysuszone, przygotowujemy krem. Ubijamy śmietanę kremówkę z cukrem, dodajemy rozpuszczoną żelatynę, a później ostrożnie, partiami dodajemy serek mascarpone i delikatnie mieszamy. Na koniec dodajemy kajmak, mieszamy i za pomocą rękawa cukierniczego nakładamy na każdą bezę. Na kremie możemy ułożyć sezonowe owoce.



Sernik Iwonki

Składniki:
Biszkopt: 4 jaja, 3 łyżki mąki ziemniaczanej, 3 łyżki mąki pszennej, 6 łyżek cukru, 1 łyżka ciemnego kakao, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia. Masa serowo-śmietanowa: 2 szklanki śmietanki kremówki 36%, 3 serki waniliowe, 4 łyżki cukru pudru, 1 łyżeczka cukru waniliowego, 3 łyżeczki żelatyny. Ponadto: 2 galaretki na 3 szklanki wody, owoce

Sposób przygotowania:
Przygotowujemy biszkopt, ubijając białka. Pod koniec ubijania dodajemy porcję cukru, żółtka, obie mąki, proszek do pieczenia i kakao. Pieczemy około 35 minut w 180 stopniach. Śmietanę ubijamy na sztywno z cukrem pudrem. Miksując, dodajemy serki, następnie żelatynę rozpuszczoną w małej ilości gorącej wody. Miksujemy do momentu, aż masa będzie gładka. Na wystudzony biszkopt wylewamy masę serową i odstawiamy do lodówki na około 2 godziny. Następnie układamy owoce sezonowe i zalewamy galaretką tężejącą.



Szarlotka z delikatną pianką

Składniki:
Ciasto kruche: 3 szklanki mąki pszennej, 250 g masła, 2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 szklanka cukru, 5 jaj, 1/2 laski wanilii. Masa jabłkowa: 2 kg dobrych jabłek, 1 łyżeczka cynamonu, 4 łyżki cukru, sok z 1/2 cytryny. Pianka: 9 białek, 250 g cukru pudru

Sposób przygotowania:
Z podanych składników na ciasto zagniatamy ciasto kruche (odstawiamy w chłodne miejsce na około godzinę). Przygotowujemy masę. Jabłka obieramy i ścieramy na grubych oczkach, dodajemy cynamon, cukier i sok z cytryny i dokładnie mieszamy. Ciasto kruche rozwałkowujemy i układamy na blaszkę. Na ciasto układamy przygotowane jabłka. Następnie ubijamy pianę z białek, dodając cukier puder. Gdy pianka jest już sztywna, układamy równo na jabłka. Szarlotkę pieczemy w piekarniku nagrzanym do 170 stopni około godzinę.



Wiosenne ciasto jogurtowe

Składniki:
Biszkopt czekoladowy: 5 jaj, 5 łyżek cukru, 5 łyżek mąki, 3 łyżeczki czekolady w proszku lub ciemnego dobrego kakao, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia. Masa jogurtowo-serowa: 2 szklanki śmietanki kremówki, 850 g białego sera czterokrotnie zmielonego, 1 jogurt naturalny mały, 0,5 szklanki cukru, 1 łyżeczka żelatyny rozpuszczona w małej ilości wody.

Sposób przygotowania:
Przygotowujemy biszkopt, ubijając białka. Pod koniec ubijania dodajemy porcję cukru, żółtka, obie mąki, proszek do pieczenia i kakao. Przygotowujemy masę. Ubijamy śmietankę z dodatkiem cukru. Łączymy ze zmielonym serem, dodając stopniowo jogurt, a na koniec rozpuszczoną w małej ilości wody żelatynę. Masę wylewamy na upieczony biszkopt. Układamy owoce, możemy zalać je galaretką (dwa opakowania rozpuszczamy w 3 szklankach wody).



Tarta truskawkowa na serku

Składniki:
Ciasto: 200 g masła, 50 g cukru, szczypta soli, 2 żółtka, 1/2 łyżeczki cukru waniliowego, 250 g mąki pszennej, 1/4 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżka mleka. Masa serowa: 250 g białego twarogu zmielonego, 70 g masła, 60 g cukru pudru, 2 jajka, 1/2 opakowania budyniu waniliowego. Masa śmietanowa: 1 szklanka śmietany kremówki, 3 łyżki cukru pudru, odrobina wanilii, truskawki w dowolnej ilości

Sposób przygotowania:
Masło, mąkę, cukier, sól i żółtka łączymy i miksujemy na gładką masę. Formujemy kulę i schładzamy w lodówce 30 minut. Formę na tartę natłuszczamy. Wykładamy ciasto do formy i nakładamy widelcem. Pieczemy 10 minut w 175 stopniach. Przygotowujemy masę. Miksujemy wszystkie składniki i układamy na spód tarty. Zapiekamy około 30 minut w 180-200 stopniach. Śmietankę ubijamy, dodając stopniowo cukier puder i wanilię. Na wystudzoną tartę nakładamy ubitą śmietankę oraz umyte i osuszone truskawki.

Odpowiednia dekoracja stołu często ma nie mniejsze znaczenie niż zaserwowane dania. Organizując przyjęcie komunijne w domu, nie zapomnijmy o detalach.

Zadbajmy o dania główne, a przekąski zostawmy profesjonalistom. Zaoszczędzimy czas!

Dzisiaj przyjęcia komunijne niejednokrotnie przypominają małe wesela - nie tylko pod względem liczby gości, ale przede wszystkim z uwagi na rozmach, z jakim są organizowane. Mnóstwo rodziców już wiele miesięcy wcześniej rezerwuje sale, bądź zamawia catering do domu. Możemy wybierać spośród ofert zawierających pełne menu lub wariantów z daniami obiadowymi albo zimnymi przekąskami. W sytuacji, gdy chcemy zainwestować w gościom umiejętności kulinarne, przygotujmy jedno z dań, na które przepisy znajdziemy poniżej. Natomiast profesjonalistom możemy zostawić zapewnienie sma-

kołyków na zimno, dzięki czemu zyskamy czas na stworzenie odpowiedniej oprawy naszego spotkania.

Chcąc zadbać nie tylko o walory smakowe, ale także wizualne, na stole z pewnością powinniśmy umieścić subtelne dekoracje. W tym roku najlepiej postawić na minimalizm - postaramy się wybrać maksymalnie dwa kolory, najlepiej stonowane i delikatne, na bazie których stworzymy naszą dekorację. Doskonale sprawdzą się tu pastelowe barwy, ale także klasyczna biel, która jest nie tylko ponadczasowa, ale też silnie związana z uroczystością komunijną. Na stole nie może zabraknąć tej najbardziej oczy-

wistej dekoracji, czyli kwiatów. W ten wyjątkowy dzień możemy jednak zrezygnować z wazonów, a kwiaty wykorzystać w bardziej skomplikowanych kompozycjach. Idealnym dopełnieniem stołu będą świece, które powinny korespondować z innymi dekoracjami, tak by całość utrzymana była w określonym stylu. W przypadku lżejszych świeczek, zamiast typowego świecznika, możemy wykorzystać szklane naczynie, które wypełnimy wodą, aby świeczka unosiła się na powierzchni. Taka dekoracja na pewno zachwyci gości i nada naszemu przyjęciu niezapomniany klimat.

EWA ŁUKOMSKA



FOT. DAWID ŁUKASIK



FOT. DAWID ŁUKASIK



FOT. DAWID ŁUKASIK



FOT. DAWID ŁUKASIK



FOT. DAWID ŁUKASIK

Przyjęcie komunijne to nie tylko doskonałe dania, ale i uroczysta oprawa.

W tym szczególnym dniu powinniśmy zadbać zarówno o walory smakowe, jak i wizualne. W przypadku przyjęcia organizowanego w domu, umożliwi nam to catering.

Kurczak grillowany na tagliatelle szpinakowym 4 porcje

Składniki:

2 piersi z kurczaka
pół słoika suszonych pomidorów
1 opakowanie sera ricotta
bazyli
400g makaronu szpinakowego
1 duża cebula
2 ząbki czosnku
250 ml śmietany kremówki 30%
400 g świeżego szpinaku

Sposób przygotowania:

Pierś z kurczaka marynujemy i pozostawiamy w lodówce na około godzinę. Następnie nacinamy i nadziewamy suszonymi pomidorami oraz serem ricotta. Na patelni kładziemy świeżą bazylię i pierś, grillujemy na wolnym ogniu na patelni grillowej. Makaron szpinakowy gotujemy na osolonej wodzie. Na patelni podsmażamy drobno posiekaną cebulkę i czosnek. Następnie wlewamy śmietanę kremówkę 30% i dodajemy makaron szpinakowy oraz świeży szpinak. Makaron układamy na talerz, a na wierzch układamy grillowanego kurczaka.

Karczek z kluskami śląskimi 4 porcje

Składniki:

1 kg karczku
1 kg ziemniaków
3 żółtka
250 g mąki pszennej i ziemniaczanej

Sposób przygotowania:

Karczek marynujemy w marynacie i odstawiamy na kilka godzin. Następnie pieczemy w piecu w temperaturze 180 stopni przez około godzinę. Upieczony karczek kroimy na porcje. Kluski śląskie: ziemniaki gotujemy i odstawiamy do wystygnięcia. Zimne ziemniaki przekracamy przez maszynkę i dodajemy 3 żółtka na około 1 kilogram ziemniaków oraz odrobinę mąki ziemniaczanej. Całość wyrabiamy na ciasto i dzielimy na małe kulki, które formujemy na kształt klusków śląskich. Następnie wrzucamy na wrzątek i gotujemy do wypłynięcia. Kluski kładziemy na talerz, a na nie sztukę mięsa. Całość polewamy sosem własnym, który powstał podczas pieczenia mięsa.

Bakłażan nadziewany mięsem mielonym 4 porcje

Składniki:

2 bakłażany
600 g mięsa wołowo-wieprzowego
sól
1 papryka
1/2 papryki chili
200 g sera mozzarella
zioła

Sposób przygotowania:

Bakłażana myjemy, przekrajamy na pół i wydrążamy z niego środek. Mielone mięso wołowo-wieprzowe doprawiamy solą. Dodajemy drobno posiekaną paprykę oraz paprykę chili i mieszamy. Całość podsmażamy. Tak przygotowanym mięsem nadziewamy bakłażana i wstawiamy do pieca rozgrzanego do 180 stopni na około 30 minut. Po 30 minutach posypujemy serem mozzarella i pieczemy dalej przez około 8 minut.

Zupa krem z kalafiora 4 porcje

Składniki:

oliwa
50 g masła
1 cebula
2 ząbki czosnku
rozmaryn
200 g topinamburu
1 duży kalafior
300 g ciecierzycy
1 litr bulionu
sól (do smaku)

Sposób przygotowania:

W niedużym garnku podgrzać oliwę z masłem, dodać drobno pokrojoną cebulę i smażyć, mieszając przez około 3 minuty, dodać pokrojony na plasterki czosnek i rozmaryn. Smażyć przez około 2 minuty. Dodać cienko obrany i pokrojony topinambur i smażyć, mieszając przez około 3 minuty. Następnie dodać pokrojonego na kawałki kalafiora, ciecierzycę i smażyć jeszcze przez około 2 minuty. Następnie wlać gorący bulion i zagotować. Gotować przez 15 minut do miękkości warzyw (nie mogą być za miękkie). Zblendować zupę na gładki krem, w razie potrzeby doprawić solą.

Wianek komunijny możemy też zrobić same z córką, a wtedy będzie na pewno niepowtarzalny



Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Subtelne dopełnienie komunijnej kreacji

Głowę dziewczynki pięknie ozdobi wianek, przypinka lub diademik

Tekst: Milena Kochanowska

Wianki komunijne z naturalnych roślin są dobrą alternatywą dla sztucznych ozdób. Można je wykonać z kwiatów, które są dostępne o tej porze roku. Taki wianek z pewnością podkreśli dziewczęcą delikatność i subtelność.

Bardzo ładnie wyglądają skromne wianki przygotowane z mirtu i delikatnej gipsówki. Można je zrobić również z santini (drobne kwiatki przypominające rumianki), margaretki, gałązkowych różyczek, miniaturowych goździków, stokrotek, konwalii, storczyka phenelopsisa, chryzantem gałązkowych, hiacyntów, frezji czy eustomy - w zależności od naszych upodobań. Oczywiście najlepiej wybrać te bardziej wytrzymałe. Dobrym zamiennikiem dla kosztownego mirtu jest ruskus, asparagus modrzewiowy lub asparagus sprengera, a nieraz i bukszpan. Zielony akcent mogą stanowić również: drobnolistny bluszcz, eukaliptus, barwinek, trawa niedźwiedzia a nawet szparag pierzasty.

Kolorystyka naturalnych wianków komunijnych powinna być raczej stonowana i koncentrować się wokół bieli i zieleni. Zdarzyć się mogą inne akcenty kolorystyczne, ale lepiej



Skromny wianek pasuje i do alby, i do każdej sukienki

jednak, gdy utrzymane są w jasnym, pastelowym odcieniu. Powinny pasować i do alby, i do ewentualnej sukienki, w którą dziewczynka się później przebierze.

Wianki w kwiatamiach przygotowuje się kilka godzin wcześniej. Są one przechowywane w chłodniach, spryskane wodą i utrwalaczami, okryte papierem. Tak samo trzeba je

przechowywać w domu. Najlepiej włożyć je do lodówki lub chłodnego pomieszczenia owinięte w papier lub zamknięte w torbie termicznej. Wykonane z odpowiednich kwiatów i zakonserwowane są w stanie przetrwać nie tylko dzień komunii, ale również cały biały tydzień.

Możemy też spróbować wykonać taką ozdobę sami.

W internecie znajdziemy liczne wskazówki jak zrobić wianek, tak sztuczny, jak i prawdziwy.

Ceny wianków z prawdziwych kwiatów są wysokie - zazwyczaj od 60 nawet do 190 zł, ale zamawiając je w zaprzyjaźnionej kwiaciarni lub wybierając skromny wianuszek, możemy wydać na niego niewiele więcej niż 20-40 zł. Żeby zapłacić mniej, warto mieć swoją plastikową obręcz (do kupienia w sklepie z sakraliami), która będzie podstawą wianka. Bardzo ważne jest, by była ona dobrze dobrana. Żeby obliczyć odpowiedni rozmiar wianka, powinniśmy zmierzyć obwód głowy dziecka około 2 cm powyżej linii uszu, wykorzystując do tego centymetr krawiecki lub zwykły sznurek. Pomiar robimy z niewielkim luzem, najlepiej kilka razy i uśredniamy wyniki.

Ceny wianków komunijnych ze sztucznych materiałów wahają się od 20 do 180 zł. Są one o tyle wygodniejsze, że niewątpliwie łatwiej się je przechowuje i można je zachować na pamiątkę. Wybór ich jest bardzo duży, a materiały są delikatne i nieraz do złudzenia przypominają prawdziwe kwiaty.

W zależności od fryzury dziewczynki możemy zamiast wianka zdecydować się na naturalną lub sztuczną przypinkę, półwianek albo diademik. Ozdobę głowy może uzupełniać bukietek lub inna kompozycja kwiatowa, na przykład w formie torebki lub bransoletki.



Do sztucznego wianuszka warto wybrać naturalny bukiet



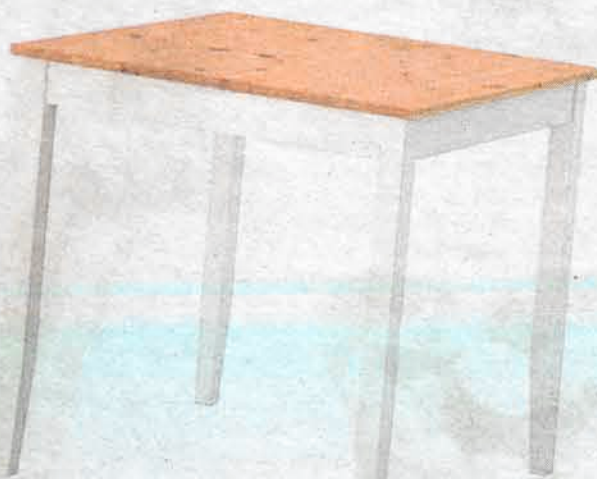
Wianuszek możemy zastąpić koronkową opaską z kwiatem



Najważniejsze to sprawdzić, czy nasz
dom pomieści wszystkich gościAgnieszka Jędrzejczak
a.jedrzejczak@dzienniklodzki.pl

Skandynawski styl wciąż na topie

W szarości i bieli zakochali się
Skandynawowie. Polacy również



STÓŁ DLA 4 OSÓB

Białe nogi stołu i blat z surowego drewna to jeden z wyznaczników skandynawskiego stylu. To świetny mebel do takiego wnętrza.

FOT. IKEA PL



FOT. IKEA PL

SZTUCZNE FUTRO

W skandynawskim wnętrzu nie może zabraknąć dywanu – futerka na podłodze. To ze sztucznej skóry nadaje się idealnie.

JEŚLI STÓŁ,
TO I KRZESŁO

Takie krzesło, jeśli nie chcemy kupować gotowego, możemy zrobić sami. Wystarczy kupić białą farbę do drewna, papier ścierny i wybrać materiał na nowe obicie.

FOT. IKEA PL

O tym się mówi

Mieszkanie. Jak zaplanować przyjęcie komunijne w domu

Białe obrusy, pokrowce na krzesła i świeże kwiaty. Jak udekorować dom na komunię?

Tekst Agnieszka Jędrzejczak

Najczęściej zamiast przyjęć organizowanych w domu, wolimy zamówić miejsce w restauracji, wybrać menu i przyjść na „gotowe”, nie zastanawiając się, jak udekorować na przykład stół. A że wielkimi krokami zbliża się sezon komunijny, wielu rodziców z pewnością staje właśnie przed takim dylematem. Przyjęcie w domu czy restauracji?

Stół i krzesła

Kluczową kwestią w podjęciu tej decyzji jest oszacowanie maksymalnej liczby gości, a także czy nasze cztery ściany bez trudu pomieszczą wszystkich zaproszonych. Pamiętajmy, że przestrzeń musi być na tyle duża, by pomieścić nie tylko stół i krzesła, ale także pozwolić na swobodne poruszanie się między nimi. Jeśli pomieszczenie, w którym planujemy obiad, jest dość ciasne, można wynieść z niego zbędne tego dnia meble czy inne rzeczy.

Można też przygotować przyjęcie w dwóch pokojach – w większym salonie dla

dorosłych, zaś w mniejszym pomieszczeniu usadowić dzieci.

Jeśli zdecydowaliśmy się na przyjęcie w domu, można przejść do kolejnego kroku, czyli dekoracja i jej koloru. Można dopasować ją do koloru wnętrza, co wydaje się najlepszym i najbardziej harmonijnym rozwiązaniem.

Potrzebne będą obrusy, w jednakowym kolorze, najlepiej oczywiście białe i plamoodporne, z których bez trudu zetrzemy rozlane płyny, oraz pokrowce na krzesła. Po co pokrowce? Otóż z uwagi na to, że liczba naszych gości z pewnością przekroczy posiadany przez nas zasób krzeseł, będziemy musieli pożyczyć je od znajomych i bliskich. A to oznacza, że krzesła nie będą w jednym modelu i kolorze, dlatego pokrowce są świetnym rozwiązaniem. Można wybrać również takie w białym kolorze, choćby ze względu na samą uroczystość.

Ale żeby przełamać biel, na wysokości oparcia krzesła można przewiązać kokardę delikatnym materiałem w innym kolorze. Dla tych, którzy nie lubią tradycyjnych rozwiązań, można zaproponować zabawę kolo-

CIEKAWOSTKI

Trzecioklasiści idą do Pierwszej Komunii Świętej

Tegoroczne komunie będą wyjątkowe, ponieważ przystąpią aż dwa roczniki dzieci. Pierwszy raz do komunii świętej przystąpi rocznik trzecioklasiści. Zmianę tę episkopat wprowadził trzy lata temu, gdy ówczesny rząd ogłosił obowiązek szkolny dla dzieci 6-letnich.

rem i jego nasyceniem. Ale ciemne, brudne i ponure kolory w tym dniu zdecydowanie powinny zostać zapomniane. Także na serwetkach, które zostaną ułożone pod sztuczkami lub na talerzach.

Oprócz tego, modne ostatnio są zmarszczone kawałki materiału rozłożone na środku przez całą długość stołu.

Minimalizm to klucz

Przesada i przepych na szczęście już dawno wyszły z mody, więc postarajmy się, by na stole i w domu nie było za dużo dekoracji. Jeśli

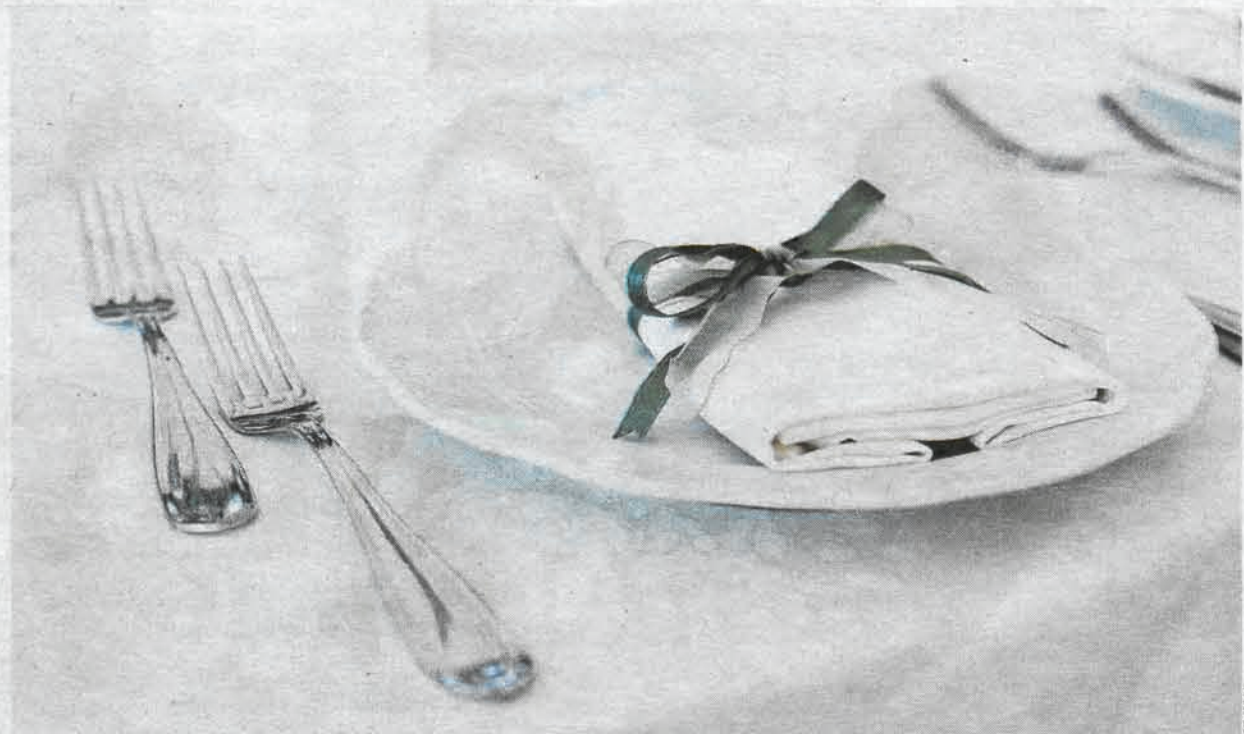
wybraliśmy intensywne kolory, dekoracja musi być jak najbardziej minimalistyczna i nierzuciąca się w oczy, jeśli wybraliśmy czystą biel, pudrowe róże czy delikatne błękity, możemy trochę zaszać.

Na stole może stanąć kilka wazonów z białymi tulipanami lub lekką kompozycją kwiatową różnych gatunków kwiatów. Jeśli do Pierwszej Komunii idzie nasza córka, kwiaty mogą być spójne z jej wiankiem na głowie. Można ustawić również wysokie stojaki na świece.

Takie same, razem z buketami kwiatów, mogą stać na komodzie czy stoliku przy wejściu do domu. Dekoracja nabierze wtedy jednak pamiętajmy, by z dekoracją i kolorami nie przesadzić.

Grunť to podłoga

Podczas przyjęcia goście z pewnością nie zdejmą butów w przedpokoju, więc i na podłogę musimy coś przygotować, jeśli nie chcemy, by uległa zniszczeniu. Można zainwestować w ochroniacz podłogi. Wygląda on jak folia i można go kupić na metry. Powoduje, że każdy rodzaj podłogi pozostaje nietknięty.



Przyjęcie komunijne w domu trzeba dobrze przygotować. Najważniejszy jest stół i krzesła. Ozdoby można zrobić samodzielnie

FOT. 123RF

Prezent zależy w dużej mierze od zasobności naszego portfela, naszej kreatywności ale też przekonań.

Prezenty komunijne. Wybór jest naprawdę ogromny. Co wybrać, aby ucieszyć dziecko i nie podpaść rodzicom?

PODRÓŻ

Coraz więcej osób decyduje się podarować dziecku na komunię wycieczkę lub obóz. Koszt od 1000 zł.



FOT. 123RF

SESJĄ ZDJĘCIOWĄ

Sesja fotograficzna u profesjonalnego fotografa to piękna pamiątka. Koszt ok. 400 zł.



BIŻUTERIA

Klasyczny medalik czy modna bransoletka z zawieszka. Dobrym dodatkiem będzie grawer. Ceny od 150 zł.

FOT. 123RF

Niezapomniane wrażenia, nowinki technologiczne, a może pamiątkowe zdjęcia?

Tekst
Katarzyna Granda

Dostałeś zaproszenie na komunię. Zastanawiasz się, co podarować w prezencie. Czasu nie zostało już wiele. Podpowiadamy kilka sprawdzonych prezentów, które powinny ucieszyć dziecko.

To, jaki wybierzemy prezent, zależy w dużej mierze od zasobności naszego portfela, naszej kreatywności, ale i też przekonań. Jednym zależy na tym, aby prezent był pamiątką, do której będzie się wracać po latach, inni chcą zapewnić dziecku niezapomniane wrażenia, jeszcze inni chwilową radość, spełniając obecne marzenie.

Coś na pamiątkę

Klasyczny zegarek, medalik lub kolczyki. To sztandarowe prezenty komunijne, które z pewnością będą dziecku przypominać to ważne wydarzenie. Można zdecydować się jednak na bardziej unowocześnioną ich wersję... Modowa bransoletka z koralików lub stylowa bransoletka - wstążka z za-

FAKTY

Ile średnio przeznaczamy na prezenty komunijne? To pytanie ostatnio szczególnie często zadają osoby, które wybierają się na tę uroczystość.

Nie ma wytycznych ani określonych stawek. Tu wszystko zależy od naszych możliwości finansowych i tego, czy jesteśmy chrześnymi dziećmi, czy nie. Przyjęło się, że rodzice chrześni na prezent przeznaczają ok. 500 zł i więcej. Najbliższa rodzina ok. 300 zł. Goście spoza kręgu rodzinnego mogą podarować kwotę od 100 do 300 zł. Od wszystkiego są wyjątki. Czasem kogoś stać na więcej, czasem na mniej. Nie wypada jednak do koperty dać mniej niż 100 zł. W takiej sytuacji lepiej zdecydować się na upominek rzeczowy.

wieszka z grawerem, będzie świetną alternatywą dla dziewczynki (koszt około 150 zł). Zaś klasyczny zegarek można też zastąpić kolorowym smartwatchem z lokalizatorem GPS. Tu ceny zaczynają się już od 139 zł. Hitem ostatnich lat jest sesja zdjęciowa wykonana przez profesjonalnego fotografa, w studio lub w plenerze. To nie tylko piękna pamiątka, ale też fajna przygoda. Koszt w zależności od ilości zdjęć to około 400 zł.

Niezapomniane przeżycie

Można też pokusić się o bardziej wyszukany upominek i ufundować dziecku ciekawą

wycieczkę lub obóz. Jednak taki prezent z reguły trzeba zaplanować nieco wcześniej i powinien on być skonsultowany z rodziną i dzieckiem. Świetnym pomysłem może być np. wyjazd na dziecięcy kilkudniowy survival bez telefonów, tabletów, z nauką topografii i wielu innych przydatnych umiejętności. Miłośników śpiewania może ucieszyć np. obóz wokalny. Można pomyśleć też o wakacyjnym obozie językowym albo spełnić marzenie dziecka i całą rodziną ufundować mu podróż np. do Disneylandu. Sporo takich ofert dostępnych jest jeszcze w internecie. Prezent ten jest jednak dość

kosztowny. Ceny zaczynają się od 1000 zł.

Sportowe wyzwania

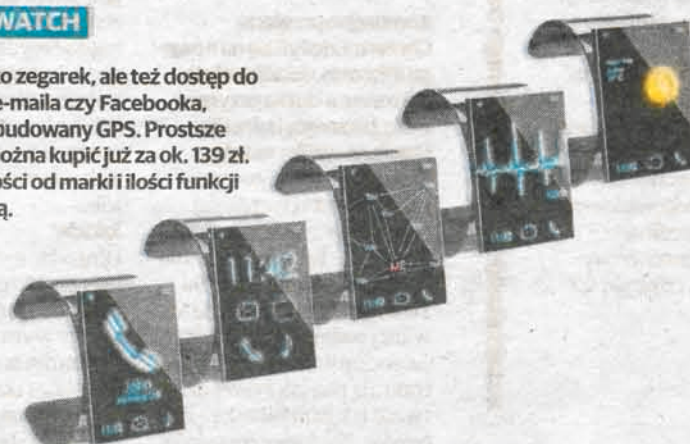
Rower, hulajnoga, rakietka do tenisa to sprawdzone prezenty, które z pewnością ucieszą dziecko i zapewnią mu dodatkową dawkę ruchu na świeżym powietrzu. Być może też pozwolą odkryć nową pasję. Średniej klasy rower to wydatek około 1000 zł, hulajnogę kupimy już za około 300 zł. Bywają też tańsze, ale i znacznie droższe modele.

Smartfon a może tablet?

Elektroniczne „zabawki” są wciąż na czasie. Dla wielu dzieci wręcz wymarzonym prezentem komunijnym jest telefon. To ten moment, kiedy dostają go po raz pierwszy. Wybór jest ogromny, tak jak i przedział cenowy. Najtańsze zestawy kupimy już za ok. 300 zł. Jednak warto, zanim zdecydujemy się kupić ten gadżet, skonsultować to z rodzicami pociechy. W modzie są również tablety. Ciekawym gadżetem są okulary VR, które przenoszą użytkownika w wirtualną rzeczywistość. Okulary to wydatek od kilkudziesięciu do kilkuset złotych.

SMARTWATCH

To nie tylko zegarek, ale też dostęp do SMS-ów, e-maila czy Facebooka, a także wbudowany GPS. Prostsze modele można kupić już za ok. 139 zł. W zależności od marki i ilości funkcji ceny rosną.



HULAJNOGA, ROWER

Artykuły sportowe to sprawdzony pomysł. W zależności od budżetu można zdecydować się na rower (ceny od 800 zł) lub hulajnogę już od 100 zł.



TELEFON, TABLET

Tu rozpiętość cenowa jest ogromna. Najtańsze modele smartfonów zaczynają się od 300 zł.



FOT. 123RF

Zdaniem eksperta

Wychowanie. **CO ROBIĆ, gdy pies piszczy w nocy w nowym domu?**

Szczeniaki, zanim zostaną oddzielone od matki, dają znać, że czegoś potrzebują, piszcząc i szczekając.

- Szczeniak, który piszczy w nocy, zachowuje się więc normalnie - mówi Elwira Lesicka, trenerka psów. Instynktownie chce piszczeniem przywołać matkę. Warto więc podjąć decyzję o spaniu przez kilka pierwszych nocy w tym samym pomieszczeniu, gdzie śpi pies - jednak nie pozwalając mu wchodzić do łóż-

ka! Wystarczy kupić transporter, z którego pies nie będzie się mógł wydostać, ale będzie widział swojego właściciela. Można oczywiście takie legowisko w transporterze zrobić w swojej sypialni. Dzięki temu pies nauczy się spać na swoim miejscu. Doświadczeni właściciele szceniąt radzą, by - gdy psiak mocno piszczy - dać mu butelkę z ciepłą wodą, włożoną np. w miękką skarpetę. Szczeniaki przytulają się do niej jak do mamy.



FOT123RF

Czego absolutnie NIE ROBIĆ, gdy psiak piszczy w nocy?

Gdy pies obudzi Cię swoim piszczeniem lub szczekaniem, nie wołaj go od razu i nie pokazuj się psu - przestrzega Elwira Lesicka. - Poczekaj, aż przestanie na chwilę piszczeć i wtedy pokaż się psu, uspokajając go. Zwykle pies po 2-3 minutach robi chwilę przerwy. Jeśli będziesz reagować od razu, pies uzna, że piszczenie to sposób na przyciągnięcie uwagi właściciela. Nie przesadzaj też w drugą stronę - nie krzycz na psa, by go uspokoić. Gdy sprowadza się do domu nowego psa -

szczególnie gdy jest to szczeniak - przygotuj się na kilka nieprzespanych nocy. Krzykami i złością niszczysz psychikę psa i jego zaufanie do Ciebie. Nie powinno się też zostawiać szczeniaka w klatce czy transporterze na całą noc, bez wyprowadzania go na siku. Pies ma naturalną chęć do załatwiania się poza legowiskiem. Jeśli mu to uniemożliwisz, pies nauczy się, że może wypróżnić się tam, gdzie się śpi czy stoi.



FOT123RF

Masz problem ze swoim pupilem? Napisz do nas!



Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Psychologia zwierząt. Radzi Miriam Gołębiewska

Komunijny prezent zostawia kałużę

FOT123RF

Dzieci najczęściej obdarowuje się yorkami lub maltańczykami

Dorota Abramowicz

Komunijne przyjęcie. Chrzestni złożyli się na nowego iPhone'a, dziadkowie kupili rower, a ciotka przynosi małą, piszczącą kuleczkę. Najpierw wielka radość...

... a potem, jeśli żywy prezent nie został wcześniej omówiony z rodzicami, duży kłopot. Takie historie nie kończą się dobrze ani dla zwierzęcia, ani dla obdarowanej rodziny. Zwłaszcza że początkowo wszyscy nie traktują psa jak żywej istoty, ale jak przytulankę - zabawkę. Złudzenia pryskają na widok pierwszej kałuży na drogiej kanapie lub pogryzionych szpilek pani domu.

Z kałużami i pogryzionymi butami musi uporać się każdy właściciel szczeniaka. Zgoda, ale jest do tego przygotowany. Oczywiście zdążyła się przypadki, gdy przynosimy do domu pod wpływem impulsu bezdomną znajdkę, która po jakimś czasie staje się członkiem rodziny. Jednak czworonożny prezent wrę-

czany z zaskoczenia to najgorsza rzecz, jaką można zrobić. Pies kosztuje. Pieniądże wydajemy i na żywność, i na weterynarza, bo kupno z niepewnej hodowli lub z koszyka na targu, może nieść za sobą ryzyko pojawienia się wielu chorób.

Jakich?

Długo by wymieniać, to zależy często od rasy. Większa, biała kulka może chociażby wyrosnąć na dużego owczarka podhalańskiego z dysplazją stawów biodrowych, którego trzeba będzie nosić po schodach. Bywa, że taki zwierzak po jakimś czasie ląduje w domu rodziny, znajomych albo biega samopas po ogrodzie. W najgorszym przypadku trafia do schroniska lub zostaje wyrzucony w lesie. Oczywiście los podarowanego zwierzątka zależy od odpowiedzialności rodziców dziecka. Ci odpowiedzialni natychmiast szukają informacji w internecie (do tego źródła wiedzy podchodziłabym jednak z ostrożnością), wy-

kupują poradniki i zapisują się na szkolenia. I właśnie w maju przyjmuję takich kursantów.

Jakie rasy wybierane są najczęściej na komunijne prezenty?

Popularne są małe psy, od jakiegoś czasu dominują yorki, ale nie brakuje też maltańczyków i shih tzu.

Wszystkie śliczne...

Racja, ale powtarzam jeszcze raz - to nie są zabawki. Yorki są szczekliwe, a maltańczyki nadają się głównie do rozpieszczania i bywają oporne na naukę.

Czy można pozostawić dziecku obowiązek opieki nad zwierzęciem?

Ośmiolatek nie jest w stanie wziąć na siebie takiego obowiązku. Zawsze uważałam, że dzieci dobrze rozwijają się w domach, gdzie są psy, ale odpowiedzialność za zwierzę spada na dorosłych. To oni muszą wstać w nocy, gdy pies ma biegunkę, wyjść z nim w śnieżyce z domu, posprzątać, nakarmić. Nic bardziej nie demotywuje dziecka, niż wręczanie mu smyczy ze słowami: Wyprowadź psa, to twój obowiązek.

To w jaki sposób można zmotywować dziecko?

Znam metodę, która sprawdzi się u nieco starszych dzieci, najlepiej już nastolatek. Rodzice, nękaną gabywaniem o kupno psa, stawiają wstępne warunki. Młody człowiek, deklarujący, że w pełni zaopiekuje się zwierzęciem, zaczyna od wolontariatu w schronisku i wyprowadzania psów. Jeśli przez kilka miesięcy nie zniechęci się i nie zrezygnuje, to oznacza, że dorósł do opieki nad własnym czworonożnym przyjacielem.

PORADY

Beata: 8-miesięczny owczarek czasem biega bez celu, piszczy i szczeka. Zalecono, abyśmy nie zwracali na psa uwagi, nie bawili się z nim ani go nie głaskali... Proszę o poradę.

Miriam Gołębiewska: Przede wszystkim trzeba dać upust jego energii i potrzebie zabawy i kontaktu. Na posesji można psa ignorować, ale pod warunkiem, że ma sporo spacerów i zabaw poza posesją. Pies to aktywne zwierzę potrzebuje zadań do wykonania i aktywności fizycznej i psychicznej.

Porady

FOT123RF

Zwierzę jako komunijny prezent to brak odpowiedzialności i stawianie rodziców dziecka w trudnej sytuacji - szczególnie, gdy prezent nie był uzgodniony

Zwierzęcia nie daje się w prezencie

No, chyba że jest to prezent dokładnie omówiony z obdarowywanym dzieckiem albo jego rodzicami. Zatem - jeśli np. dziecko kocha koty (lub przynajmniej tak deklaruje) - bezpieczniej będzie pomyśleć o książce o kotach.

Przede wszystkim - nie wiadomo czy obdarowana osoba rzeczywiście chciałaby mieć kota, nawet jeśli opiekowała się zwierzęciem sąsiadów. Być może zamiast znaleźć kotu dobry dom, skazujesz go na bezdomność. Po wszystkich świętach (również po Pierwszej Komunii św.) schroniska dla bezdomnych zwierząt przeżywają obłęd. Nieodpowiedzialni rodzice wyrzucają kotka lub pieska na ulicę, bo dziecku już się znudził albo okazało się, że trzeba po nim sprzątać, karmić go i pielegnować, a dziecko wcale się do tego nie garnie. Kilka lat temu do rzeźni przywieziono kucyka, którego ktoś bezmyślnie dał w prezencie komunijnym. Obdarowana dziewczynka po tygodniu stwierdziła, że zwierzę jest „głupie i śmierdzi”.

Decyzja o wzięciu pod swój dach zwierzęcia powinna być podjęta wspólnie z dzieckiem i jego rodzicami. Dziecko powinno poznać wszystkie trudności wynikające z mieszkania ze zwierzęciem, mieć wcześniej ustalony zakres obowiązków. Potem jest czas na podjęcie wspólnej decyzji, skąd wziąć kota lub inne zwierzątko (schronisko, fundacja, hodowla, ogłoszenie), a dopiero potem - wspólny wybór odpowiedniego.

W ubiegłych latach modne było obdarowywanie dziecka na komunię jeżem pigmejskim. Uwaga! Żadne jeże nie są zwierzętami domowymi. Ich hodowla jest więc dodatkowo utrudniona.

Baba swoje - Dziad swoje

Dzwon: 59 848 81 32
w godz. 10-14



Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Pouczające wycieczki. Mały domek na głowie, a my pijani



Anna Czerny-Marecka
Zbigniew Marecki



W poprzedni weekend wybraliśmy się z Mareckim do Szymbarku, kaszubskiej miejscowości znanej przede wszystkim z tego, że znajdziemy tam najdłuższą deskę, najdłuższy stół i najdłuższą ławę na świecie oraz domek, który stoi na głowie, a raczej dachu. Na dole ma sufity, na górze podłogi, fotele, szafki i telewizor. W oknach firanki „zwisają” z dołu na górę, a doniczki „stoja” na parapetach kwiatkami w dół. Wizyta w tym domku, chociaż krótka, bo nie jest wielki, każdemu może uzmysłować, jak łatwo ulec iluzji. Zastanawiamy się, czy zawsze możemy wierzyć w to, co widzimy nasze oczy.

Wejście do domku nie jest łatwe i wcale nie chodzi o to, że trzeba odstać swoje w kolejce. Najpierw widzimy kartkę z ostrzeżeniem, że osoby mające problem z równowagą i błędnikiem wchodzą na własną odpowiedzialność. Potem lekko zniechęcający jest widok ludzi, którzy chatkę opuszczają. Mają dziwne miny. Niektórzy wycofują się też już w samych drzwiach, bo wystarczy tylko rzucić okiem do środka, stojąc na progu, żeby zakreślić się w głowie.

Jak już wejdziemy, to zataczamy się jak pijani. Miałam ochotę zaśpiewać jakąś szantę, bo czułam się jak na statku podczas sztormu. Moje zmysły zostały oszukane i w rewanżu mnie oszukały. Może pomyślałam - robią tak częściej, tylko ja o tym nie wiem?

Zabawne i pouczające doświadczenie. Nie wiele trzeba, żeby się przekonać, jak łatwo wyprowadzić nas z równowagi w dosłownym, wcale nie przenośnym słowa tego znaczeniu. Jak łatwo oszukać nasze zmysły i nasz mózg, do którego dostarczają one sygnały z zewnątrz.

Podobno pomysłodawca tego domku, a także całego Centrum Edukacji i Promocji Regionu w Szymbarku, nieżyjący już Daniel Czapiewski, podkreślał, że dom postawiony na dachu symbolizuje to, co dzieje się w Polsce w czasach komunizmu, kiedy świat stał na głowie. Do tego nawiązuje wyposażenie chatki w meble z okresu PRL-u. Mówić też miał, że symbolika budowli jest szersza i dotyczy każdego z nas. I tu bym się z nim zgodził. Przecież często mamy poczucie, że świat stoi na głowie, zwykle dzięki naszym politykom. Może oni żyją w innej rzeczywistości, każdy w takim swoim domku postawionym na dachu, dlatego miewamy czasem wrażenie, że zachowują się jak ludzie pijani?

Pan Daniel miał za to głowę trzeźwą i na karku. Utworzone przez niego centrum to miejsce nie tylko ciekawe i godne polecenia, ale i, sądząc po liczbie odwiedzających, świetny biznes. Teraz zastanawiam się, czy na imprezy z przyjaciółmi nie przearanżować nieco naszej jadalni. Mogłoby sporo zaoszczędzić na alkoholu.

Na małym ekranie. Polowanie na najbardziej jadowite gady

Czarne mamby, boa dusiciele i kobry to codzienność dla Simona i Siouxsie - bohaterów programu „Weże w mieście”, prowadzących swą działalność w jednym z największych miast Republiki Południowej Afryki. Ich zadaniem jest łapanie jadowitych gadów, wypełniających w samym środku tętniącej życiem metropolii, a następnie wypuszczenie ich na łono natury.

W I odcinku Simon i Siouxsie odbierają telefon od

prerażonego klienta, który znalazł węży w szopie. Okaz, którym muszą się zająć, to czarna mamba - największy jadowity gatunek węży występujących w Afryce, szybki i zwinny. Jego jad może zabić nawet w ciągu 20 minut. Chwilę po schwytaniu mamby para dostaje kolejne wezwania. Tym razem będą musieli zmierzyć się z kobra.

Odcinek 1. Kobra w kuchni - premiera 8 maja o godz. 18. (MARA)

Kontakt z Magazynem Rodzinny: tel. 59 548 81 32 (codziennie godz. 10-14), poczta zwykła: Anna Czerny-Marecka, Głos Pomorza, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk



„Druga strona miasta”

• Karolina Szewczykowska

Powieść rozpoczyna zagadkowa śmierć obiecującej aktorki Luizy Orłowicz w jej pięknej willi. Sprawą jej morderstwa zajmuje się duet starych przyjaciół - prokurator Aleksander Zawadzki oraz były policjant Modest Tokaj. Wszystkie tropy prowadzą do wydarzeń z przeszłości, za które muszą zapłacić wszyscy.

Wielka galeria bohaterów, skomplikowane relacje między nimi, wielokrotne przeplatanie wątków z przeszłości i teraźniejszości. Poziom psychopatii i zboczeń jak u Krajewskiego.



„Dobroć nieznajomych”

• Katrina Kittle

Sarah Laden, młoda wdowa wychowująca dwóch synów, robi wszystko, aby jej rodzina trzymała się razem. Gdy wskutek wstrząsającego odkrycia rozpada się rodzina jej najlepszej przyjaciółki i sąsiadki, Sarah znajduje w swoim i bez tego burzliwym życiu miejsce dla jeszcze jednego chłopca, ciężko doświadczonego przez los. Jordan przeżył straszliwy koszmar i trudno jest przywrócić go do normalności.

Wstrząsająca, świetnie i z empatią napisana powieść o pedofilstwie.



„Kiedy będziemy deszczem”

• Dominika van Eijkelenborg

Inga, młoda Polka z syndromem Dorosłego Dziecka Alkoholika, z wielką miłości wychodzi za mąż za Holendra. Matka dwójki dzieci nie jest jednak szczęśliwa. Do czasu, aż na jej drodze pojawia się pies przybłęda i młody chłopak. Pies okaże się przyjacielem na dobre i na złe, a z chłopakiem połączy ją gorąca, chociaż długo tamowana namiętność. Pewnego dnia jednak Inga znika.

Bardzo dobre połączenie kryminału, thrillera i powieści psychologicznej.



„O lepszym życiu”

• Iwona Majewska-Opielka

Autorka jest psychologiem, założycielką Akademii Sukcesu w Chicago i Akademii Skutecznego Działania w Polsce. Książka to zbiór 100 felietonów zawierających rozważania dotyczące ludzkich potrzeb, zachowań, przekonań i schematów. Za najważniejsze wartości decydujące o poczuciu szczęścia autorka uważa miłość, spójność wewnętrzną, piękno, pozytywny wpływ i spokój. Zachęca, by zadawać sobie pytania, konfrontować rzeczywistość z wartościami, jakim hołdujemy, sprawdzać, czy podążamy właściwą drogą.

KONKURS

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Druga strona miasta” Karoliny Szewczykowskiej (wydawnictwo Prószyński i S-ka), „Dobroć nieznajomych” Katriny Kittle (Prószyński i S-ka), „Kiedy będziemy deszczem” Dominiki van Eijkelenborg (Wydawnictwo Kobieta) oraz „O lepszym życiu” Iwony Majewskiej-Opielki (Edipresse Książki). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): MIASTO, DOBROĆ, DESZCZE, ŻYCIE. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadałam także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24.pl w zakładce wideo - blog o książkach. Zapraszam do oglądania ANNA CZERNY-MARECKA

Wychowanie Jak reagować, gdy córka maluje się do szkoły?

Sprawdź, czy to makijaż zdrowotny

Tekst Bogna Skarul

Zrobiłam jak kazałaś! - powiedziała moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - Czyli co zrobiłaś? - zapytałam, bo zupełnie zapomniałam, co jej właściwie kazała.

- Wywołałam na wywiadówkę dyskusję na temat malowania się dziewczynek - zaczęła moja przyjaciółka. - Okazało się, że temat malowania dziewczyn nie jest tylko moim problemem.

- Wcale nie jestem zdziwiona - oznajmiłam. - Tym, że to nie tylko mój i Kaśki problem, czy tym, że taką dyskusję wywołałam? - zapytała mama 15-latk.

- Tym, że dziewczynki w wieku twojej córki nie



wiedzą, co robić z wypryskami na twarzy - stwierdziłam, ale od razu zapytałam: - I co powiedziała wychowawczyni?

- Wiła jak piskorz - zaczęła opowiadać moja przyjaciółka. - Ale ja i inne matki opowiedziałyśmy jej, co się dzieje w domu. Powiedziałyśmy, że dziewczynki płaczą rano, bo się wstydzą iść do szkoły. Mówiłyśmy o tym, że są dni, kiedy w ogóle odmawiają jakiegokolwiek wychodzenia poza

dom, ba, nawet poza swój pokój.

- I co ta wychowawczyni na to?

- Najpierw w ogóle nie chciała się zgodzić na żadne malowanie, ale potem wyminięła - stwierdziła mama Kaśki.

- Jak ją zmiękczałyście? - dopytywałam.

- Prawdziwymi argumentami - z dumą oznajmiła mi moja przyjaciółka. - Powiedziałyśmy jej, że teraz są takie podkłady na twarz w sklepach i aptekach, że one nie tylko tonują wypryski na twarzy, ale także leczą.

- I to ona przyswoiła? - zapytałam z niedowierzaniem.

- Wyobraź sobie, że tak - z ulgą w głosie relacjonowa-

ła mi przebieg wywiadówki mama nastolatki. - Ale musiałyśmy też jej coś obiecać.

- Co takiego?

- Ano że będziemy pilnowały, aby nasze córki nie przychodziły do szkoły umalowane, ale przypudrowane - stwierdziła. - Te nasze dziewczyny nie będą sobie malowały oczu ani kredką, ani żadnymi cieniami, tylko twarz fluidem i ewentualnie pudrem. I jeszcze, że tego pudru nie będzie dużo, tylko tak zdrowotnie.

- Co z resztą lekcji i nauczycieli?

- O tym też rozmawiałyśmy - odparła mama Kaśki. - Wychowawczyni powiedziała, że powie o tym w pokoju nauczycielskim.

- To dobrze się skończyło - odetchnęłam.

GWIAZDA

Daria Widawska, aktorka

Wierzę, że nie ma rzeczy, które pojawiają się w naszym życiu bez powodu.



FOT. SYLVIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

dramat Wyspiańskiego	lek przeciwbólowy		Marcin Gortat	ubezpiecza wojsko	pozorny sen		złwisa z karnisza		model poloneza pod powieką	tubylec z Nowej Gwiny		materiał drogowy		taniec jak grzyb		wystaje z żaglowca		gromada krów najeżdźca, agresor		bez ubrania		pracuje wśród drzew		miodożer niełoperz
czystość pokarmu u Żydów						24										sanie dla GOPR-u								
					7			carski dekret piaszunka				pnące dla Tarzana		słodki lub gorzki			5		babie wczesną jesienią					
trujący grzyb		1						damski strój plażowy							21	dopływ Wisły brat Lecha							22	
czasami bywa retoryczne						23			tlusty śledź koniec maratonu		6			ślad grecka litera				12	trzeźwiący					
mała rybka akwariowa								arena walki zapasników					palisada, często-kół		partner dla Psyche	17	pod torami kolejowymi		szturm na siły wroga	dodatek do drinka		film Pasikowskiego		
dawny mieszkaniec Iranu	lotnicza jednostka		święta rzeka Hindusów				14			na zapiski uznane dzieła							plucna				9		uchwyt narzędzia; rączka	
				dodawane do pierogów	opanywany sposób bycia			obszar wodny np. reda w porcie		siatka do podchwytывania żywych ryb			połski wóz bojowy (jak ssak z tajgi)		miasto wojewódzkie nad Odrą	3	uczuć lęku	Ac dla chemika herbata z Indii						
dorożkarski koń																								
kumka w stawie		dawny student	18	sólki na kiszzone ogórki			szwedzki kwartet wokalny													atak szalu		stała posada	25	
	8								19	ssak futerkowy						głos męski			grecki bóg wojny					
gruby koc statek na dnie					15		sarmacki deser					tafila na kamień		10			ścierka, gałgan			4				
						Hancock, żużłowiec				np. Jan III Sobieski						plynie przez Bory Tucholskie	11		osiada na dnie stawu				20	
Lipnicka, płosienkarka					16			gdy nie ma rozrywki			13		połski port rybacki	2				tkanina ścienna						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Litery z pół ponumerowanych od 1 do 25 tworzą rozwiązanie – myśl Anne Rice.

ROZWIĄZANIE: ZŁO ZALEŻY OD PUNKTU WIDZENIA

Humor. W podaniu o zmianę kierunku studiów napisałem, że geologia jest dla mnie zbyt przyziemna – Robert Górski, satyryk.

W aptece pacjent zwraca się do młodej farmaceutki:

- Klika dni temu poradziła mi Pani plaster, aby pozbyć się opryszczki.

- No i co, pozbył się Pan? - Taaa..., ale czy mogłaby mi Pani poradzić jeszcze, jak pozbyć się tego plastru??!

Blondynka opowiada przyjaciółce, jak to spotkała czarodzieja.

- Pozwolił mi wybrać jedną z dwóch rzeczy: albo dostanie wspaniałą pamięć, albo świetny biust.

- I co wybrałaś?

Blondynka:

- Nie pamiętam...

Siedzi sobie dwóch żulików, siorbią wódeczkę i jeden czyta na głos gazetę:

- Tu piszą, że picie alkoholu skraca życie o połowę... Ile masz lat Stefan?

- 30.

- No widzisz, jakbyś nie pił, miałbyś teraz 60!

- Widzisz?! To lufka, która była pod Twoją szafą!!! Kiedy ty skończysz z narkotykami??!

- Jakie narkotyki! Uwierzy mi, od kiedy ciebie poznałem, zmieniłem się, zerwałem ze swoją przeszłością, jesteś jedyną, którą kocham.

- Synu! To ja - twój ojciec!

Do pracownika budowlanego zwraca się jego syn, pytając czy może wraz z kolegami odwiedzić budowę.

- Chciecie popatrzeć, jak budujemy? - pyta z zadowoleniem ojciec.

- Nie tato, chcemy pozbić butelki...

Tata mówi do syna:

- Znowu nie trafiłem ani jednej liczby w totka.

Syn na to:

- Nie martw się tato, to tak jak ja na klasówce z matmy.

Małżeństwo wychodzi z kina po miłosnym filmie. Siadają na ławce w parku i całują się na całego. Podchodzi policjant:

- Proszę państwa, to jest zabronione w miejscu publicznym. Otrzymujecie mandat. Pan 50 złotych, pani 500 złotych.

- Dlaczego ja tylko 50 zł? - pyta mąż.

- Pana widzę tu pierwszy raz - odpowiada policjant.

Rozmawiają koledzy przy piwie. Jeden mówi do drugiego:

- Żona mi powiedziała, że powinienem być bardziej uczuciowy.

- I co zrobiłeś?

- Posłuchałem jej i od niedawna mam dwie kochanki...

Żona świeżo po kursie prawa jazdy:

- Zobacz Edek. Ten facet już od minuty biegnie przed maską naszego samochodu. Zupelnie jakby chciał, żeby go przejechała. Co mam zrobić?

- Zjedź z chodnika...

Zostałam niedawno matką - chwali się blondynka koleżance.

- Syn?

- Nie.

- A więc córka.

- Skąd wiesz?

(OPR. AWA)