

Dziś w „Głosie”

II część

kalendariusz biodynamicznego

Sobota-niedziela 1-2.04.2017

Wydanie A

Numer 77 (3108) // Nakład 20.360 egz.

cena 2,50 (w tym 8% VAT)

prenumerata od 1,63 zł

www.gp24.pl

www.facebook.com/gp24pl

ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA



Rozmowa
Pielęgniarek u nas
brakuje i grozi to
zamykaniem szpitali.

STR. 2



Sport
Energia Czarni
jedzie do Sopotu
po zwycięstwo.

STR. 12

Nadzieja nie umiera nigdy

Po interwencji poseł Jolanty Szczypińskiej fundacja dostała wysoką dotację

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

468 tysięcy złotych dotacji otrzyma w tym roku od Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych Fundacja dla Dzieci Niepełnosprawnych Nadzieja w Słupsku. Posłanka włączyła się w tę sprawę, gdy trzy tygodnie temu okazało się, że Na-

dzieja znalazła w grupie wnioskodawców, którym dotacji nie przyznano.

Słupszczenie o jej tegorocznych problemach dowiedzieli się, gdy Małgorzata Banaś, prezes Nadziei, ze łzami w oczach poinformowała dziennikarzy, że wniosek fundacji o dotację z PFRON-u nie został uwzględniony.

- Jeszcze przez kilka miesięcy możemy funkcjonować dzięki oszczędnościom - nie ukrywała prezes Banaś. Po rozmowach z kierownictwem Nadziei posłanka Szczypińska (PiS) inter-

weniowała w centrali PFRON-u, choć wcześniej władze fundacji nie złożyły tam w terminie stosownego odwołania. - Mimo wszystko udało się wiele wyjaśnić. W rezultacie w tym roku poza Nadzieją dotację dostanie jeszcze większa grupa organizacji, choć w tym roku do PFRON-u wpłynęło ponad 500 wniosków o dotację, znacznie więcej niż przed rokiem - mówi poseł Jolanta Szczypińska.

Zadowolona nie ukrywa także Małgorzata Wolska, dyrektor Nadziei,

przed którą stało już widmo likwidacji fundacji, choć co roku z jej usług korzysta kilka setek niepełnosprawnych dzieci ze Słupska i regionu.

Według niej dotacja z PFRON-u zapewni w tym roku finansowanie wszystkich form działalności Nadziei, bo przyznano ją w wysokości, o jaką zabiegała. To jedna z najwyższych dotacji z PFRON-u, jaką w swojej historii otrzymała Nadzieja. ● ● ●

O jakie pieniądze w tym roku zabiega jeszcze słupska Nadzieja STR. 5

Region

Minister rolnictwa odwiedził Słupsk

POLITYKA/SŁUPSK. Krzysztof Jurgiel, minister rolnictwa, wczoraj spotkał się z dziennikarzami i rolnikami. Mówił, że powstanie w kraju nowa instytucja zamiast ANR i ARR. ● STR. 3

NAUKA/SŁUPSK. Akademia Pomorska promuje się wśród uczniów słupskich szkół, oferując im nowe kierunki i specjalności studiów. ● STR. 4

INSTYTUCJE/USTKA. Wczoraj burmistrz podpisał umowę z dyrektorem ZUS i punkt informacyjny tej instytucji w ratuszu pozostanie. ● STR. 4

MAGAZYN RODZINNY. Temat dnia: kawa, cukier, alkohol, ale także mięso zakwaszają nasz organizm, co ma zgubne konsekwencje. ● STR. 2-3

MAGAZYN RODZINNY. Jacy są polscy mężczyźni. Mężczyźni w XXI wieku szukają równowagi między tradycją a nowoczesnością. ● STR. 8

Oświata

W 19 placówkach oświatowych odbył się wczoraj strajk szkolny w Słupsku

STR. 3

STRAJK
szkolny
31 MARCA



FOT. ŁUKASZ CAPAR

Mówi
Gabriela Berezecka STR. 3

Pierwszy od wielu lat strajk szkolny, który wczoraj w całym kraju przeprowadził Związek Nauczycielstwa Polskiego, nie był tak liczny, jak wcześniej zapowiadano. W Słupsku uczestniczyło w nim jedynie 15 procent ze wszystkich nauczycieli pracujących w szkołach na terenie miasta.

Jak się okazuje, środowisko było mocno podzielone. Do strajku generalnie nie przystąpiła oświatowa Solidarność, choć wśród strajkujących pojawili się nie tylko członkowie Związku Nauczycielstwa Polskiego. Na razie nic nie wskazuje na to, by strajk spowodował jakiś przełom w sporze ZNP z rządem. (MAZ)

ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



9 770137 952060 13

Druga strona

Od redaktora

Grzegorz
Hilarecki

Prima aprilis, czyli wiosna

Szcześliwie zakończyła się sprawa dotacji dla fundacji Nadzieja. Pieniądze z PFRON jednak do niej trafią, i to duże. Piszemy o tym na stronach 1 i 5. Zapowiadana na ten weekend pogoda - a ma być piękna - pewnie osłodzi organizatorom strajku nauczycieli jego niepowodzenie. W Słupsku udział w nim wzięło ledwie 15 procent belfrów. Szczegóły na str. 3.

Podczas wczorajszego spotkania z ministrem rolnictwa, który odwiedził nasze miasto, najciekawsza była uwaga posłanki Jolanty Szcypińskiej. Zapowiedziała, że wkrótce w Słupsku pojawi się... Nie wiadomo co, bo to jeszcze tajemnica, ale rozmowa odbywała się w kontekście nowych urzędów państwowych, które teraz siedziby otrzymują w Koszalinie. I to nie prima aprilis. A skoro już jesteśmy przy pierwszym kwietniu, to też mamy dzisiaj w „Głosie” żart. Zgadną państwo, która z informacji nim jest? Zachęcam do lektury. ●

Nasza akcja

Walczyliśmy o to, by droga S6 została zbudowana zgodnie z obietnicą - do Trójmiasta. I o to apelujemy do rządzących. W tej sprawie zbieramy podpisy. W akcję licznie włączyli się nasi Czytelnicy. Niemal każdego dnia docierają do nas kolejne druki z podpisami mieszkańców. Akcja trwa. Zbieramy podpisy w naszych redakcjach, ale też w różnych firmach. Dziękujemy za Wasze głosy i prosimy o jeszcze.

(MAS)

Notowania z 31.03.2017

Kursy walut NBP

USD	3,9455
EUR	4,2198
GBP	4,9130
CHF	3,9461

spadek ceny do dnia poprzedniego
wzrost ceny bez zmian

Pogoda

Sobota bardzo ładna, potem coraz chłodniej

Nad nasz region w sobotę z południa Europy napływać będzie bardzo ciepłe powietrze pochodzenia zwrotnikowego. Zachmurzenie przez cały dzień będzie niewielkie, bez opadów, temperatura wzrośnie do 20 stopni Celsjusza.

Niedziela zapowiada się w miarę pogodna, ale po południu na wschód od Słupska zacznie się chmurzyć i lokalnie może spaść niewielki deszcz. Niewykluczone będą również burze - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Wiatr będzie słaby, ale z północy. A ponieważ Bałtyk jest jeszcze zimny, bo ma tylko 6-7 stopni, ochłodzi się również na wybrzeżu. Temperatura nad samym morzem wyniesie zaledwie 8 stopni, w Słupsku dojdzie do 15 stopni, jedynie na południu regionu wciąż będzie 19 stopni.

Duże ochłodzenie czeka nas w przyszłym tygodniu. W poniedziałek powieje nieprzyjemny, umiarkowany wiatr z północy, a termometry pokażą tylko 10 stopni Celsjusza. Padać nie powinno. Podobnie będzie we wtorek.

- W środę nadal będzie wietrznie, po południu może spaść deszcz. Termometry pokażą maksymalnie 10 stopni - mówi Krzysztof Ścibor. - Do końca tygodnia padać już nie powinno, a temperatura wzrośnie maksymalnie do 12 stopni Celsjusza. Kolejna fala ochłodzenia przyjdzie do nas na początku następnego tygodnia. Ociepli się dopiero na święta. (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.

Rozmowa „Głosu” z Sebastianem Irzykowskim i Elżbietą Grygorowicz z samorządu pielęgniarskiego

Pielęgniarek jest tak mało, że za cztery lata być może trzeba będzie zamknąć szpital słupski, lęborski i część miastecckiego

W Słupsku odbył się 33. Okręgowy Zjazd Pielęgniarek i Położnych. O sytuacji pielęgniarek mówią wiceprezes NIPiP i przewodnicząca ORPiP

W jakim celu spotykacie się na zjeździe w Słupsku? Mówimy o pracy pielęgniarek i położnych, ale przede wszystkim o tym, co aktualnie dzieje się w naszej pracy: o kształceniu pielęgniarek i o bardzo istotnej kwestii, jaką są zarobki w tej grupie zawodowej. Przyjęliśmy stanowisko dotyczące utrwalenia dodatków cztery razy 400 zł, które zdaniem delegatów muszą zostać przekształcone w trwałą podwyżkę. Stanowisko zostało skierowane do organów założycielskich podmiotów leczniczych oraz do wojewody pomorskiego. Zwracacie uwagę na brak pielęgniarek w szpitalach. Deficyt pielęgniarek na polskim rynku jest ogromny. Naczelna Rada Pielęgniarek i Położnych zaktualizowała w marcu raport, który przedstawiliśmy w Ministerstwie Zdrowia. Wynika z niego, że w tej chwili 42 tysiące polskich pielęgniarek i położnych ma uprawnienia emerytalne, a kolejne 40 tys. nabędzie ta-



Sebastian Irzykowski i dr Elżbieta Grygorowicz

kie w ciągu najbliższych czterech lat. To oznacza, że wkrótce może odejść z pracy około 80 tys. pielęgniarek, podczas gdy teraz jest ich wszystkich 220 tys. To ogromna rzesza osób, których nie ma kto zastąpić. To może spowodować nawet likwidację szpitali, bo nie będzie miał w nich kto pracować.

A jak ta sytuacja wygląda na naszym terenie, w Słupsku? Jest dokładnie taka sama, jak w całej Polsce, jeśli nawet nie gorsza. Mapy zdrowotne opracowane przez Ministerstwo

Zdrowia wskazały, że województwo pomorskie jest jednym z najgorszych, jeśli chodzi o zabezpieczenie opieki nad pacjentem przez pielęgniarki i położne, bo tu jest nas najmniej.

Czym to grozi?

Aby to unaocznić, trzeba wytłumaczyć, że w słupskiej izbie mamy teraz około 400 pielęgniarek z uprawnieniami emerytalnymi. Za 4 lata będzie ich już około 800 i wtedy, niestety, trzeba będzie zamknąć szpital słupski, lęborski i kawałek miastecckiego.

Nie można temu zaradzić? Przecież choćby na Akademii Pomorskiej wciąż kształcą się nowe pielęgniarki...

W Pomorskim mamy tylko trzy uczelnie kształcące pielęgniarki, w tym tylko jedna kształci położne. Aktualnie co roku słupską Akademię kończy około 50-60 absolwentów pielęgniarstwa, ale tak naprawdę tylko około 10 jest od razu zatrudnianych. Należy więc wprowadzić normy zatrudnienia, które będą wskazywały pracodawcy, że musi doprowadzić do optymalnego zatrudnienia, które będzie bezpieczne dla pacjenta i które będzie wymagane przez płatnika.

Tymczasem choćby na stronie internetowej słupskiego szpitala cały czas wisi ogłoszenie o zatrudnieniu pielęgniarek. Nie chcą one podjąć tej pracy?

Jeżeli pielęgniarka po studiach otrzymuje propozycję najniższego wynagrodzenia na poziomie dwóch tysięcy złotych brutto, to tej pracy nie podejmie. Tym bardziej że markety handlowe oferują dużo więcej. Cały czas pielęgniarki składają też dokumenty umożliwiające im pracę w zawodzie za granicą. ●

ROZMAWIAŁA
MONIKA ZACHARZEWSKA

Zdjęcie dnia



Gdyby w Słupsku były jeszcze dwa dodatkowe orliki, to i tak nie stałyby puste, dostarczając radości z gry i młodszym, i starszym słupszczanom.

Dyżur reportera

Aleksander Radomski

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

aleksander.radomski@gp24.pl



Wydarzenia

Minister rolnictwa odwiedził Słupsk

W ramach objazdu kraju minister rolnictwa Krzysztof Jurgiel wczoraj w Słupsku spotkał się z dziennikarzami i rolnikami

Słupsk

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Słupskie spotkanie z dziennikarzami, które odbyło się w biurze poselskim Jolanty Szczypińskiej, było już dziesiątym w ramach objazdu województwa. Minister Jurgiel nie ukrywał, że spotkania w terenie są dla niego bardzo ważne, bo choć rolnicy mają podobne problemy w całym kraju, to jednak każdy region ma także swoją specyfikę. Podczas wstępnego wystąpienia minister mówił także, że przez rok swojej działalności doprowadził do zainicjowania wojewódzkich zespołów rolnych, których zadaniem będzie przygotowanie programu rozwoju obszarów wiejskich w ramach nowej perspektywy finansowej.

- Nasz program dla rolnictwa jest konsekwentnie realizowany - zapewniał. Wg niego już zrealizowano zasad-



Minister Jurgiel spotkał się z dziennikarzami w towarzystwie posel Jolanty Szczypińskiej

nicze zmiany legislacyjne, które objęły 31 ustaw i 170 rozporządzeń. Minister podkreślał także, że polityka rolna PiS jest realizowana na 8 polach, a jej celem jest doprowadzenie do stabilizacji finansowej oraz stabilizacji na 9 głównych rynkach. W tym kontekście pochwalił się wzrostem cen produktów rolnych takich jak mleko, wieprzowina czy żyto. - Na dzień dzisiejszy sytuacja

na rynkach rolnych jest ustabilizowana, a teraz zmierzamy do wzrostu ich konkurencyjności - wyjaśniał zebrany.

Krzysztof Jurgiel mówił także o programie odbudowy pogłowia trzody świńskiej oraz o promocji polskich produktów. Po raz kolejny zapowiedział, że od września Krajowy Ośrodek Wsparcia Rolnictwa zastąpi dwie dotychczasowe instytucje: Agencję Nierucho-

mości Rolnych oraz Agencję Rynku Rolnego.

- Nowa instytucja będzie potrzebowała mniej pracowników. To nie będzie się odbywało automatycznie, ale mogą powiedzieć, że liczba osób, z którymi nie podpisujemy umów w nowej agencji, wyniesie od 25 do 30 procent. To wynika z wielu rzeczy. Proszę pamiętać, że Agencja Rynku Rolnego od 2004 roku straciła wiele zadań. Wygasły sprawy związane z kwotowaniem mleka, cukru, nie mamy interwencji na innych rynkach. Pracownicy realizowali te zadania, teraz tych zadań nie ma. To nie jest zwalnianie, tylko umożliwienie, żeby gdzieś indziej realizowali się w rolnictwie. W otoczeniu rolnictwa i rolnictwie jest bardzo dużo pracy i tak trzeba do tego podchodzić - mówił minister Jurgiel.

Zdementował również kolportowane przez działaczy PSL informacje o braku środków na walkę z afrykańskim pomorem świń. Według Jurgielą budżet na ten cel wyniesie 100 milionów złotych.

- To w zupełności wystarczająca kwota - uważa minister rolnictwa. ●

● Więcej na naszej stronie

Więcej o konferencji ministra Krzysztofa Jurgielą czytaj na www.gp24.pl

Strajk szkolny w mieście minął spokojnie

Słupsk

W 19 z 26 uprawnionych placówek oświatowych, czyli takich, gdzie odbyło się ważne referendum, wczoraj w Słupsku odbył się strajk szkolny

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

W strajku uczestniczyło ponad dwustu nauczycieli. W niektórych placówkach oświatowych do pracy nie przystąpiła większość pracowników, w innych tylko kilku z nich, ale zdarzały się i takie przypadki, że strajkowali pojedynczy pracownicy. Na przykład w II LO w Słupsku do pracy nie przystąpiło 15 nauczycieli, którzy od godz. 7.30 do 15.30 przebywali w pokoju nauczycielskim.

- W naszej szkole strajkowały osoby nie tylko z ZNP, ale także z innych związków zawodowych oraz te, które nie są zrzeszone - mówi Karolina Szewczyk, prezes ogniska ZNP w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 2 w Słupsku. Według niej strajkujący zdecydowali się na przystąpienie do akcji strajkowej, bo są przeciwni chaosowi, który panuje w polskim szkolnictwie, i chcą przed nim bronić uczniów.

A co będzie, jeśli strajk nic nie da?

- Na pewno na tym nie prześcianimy - zapewnia prezes Szewczyk.

- Na razie zbieramy podpisy pod wnioskiem o przeprowadzenie ogólnopolskiego refe-

rendum w sprawie reformy oświaty. W Słupsku już zebrałiśmy dwa tysiące podpisów - mówi Gabriela Berezecka, prezes słupskiego oddziału ZNP.

Władze Słupska już kilka dni przed strajkiem zapewniały, że dzieci podczas strajku nie zostaną bez opieki. Ostatecznie w mieście w strajku uczestniczyło siedem przedszkoli i dwanaście szkół. W przedszkolach dzieciom zapewniono opiekę, a w wielu szkołach odbywały

W Słupsku w piątek strajkowało około 15 procent zatrudnionych nauczycieli

się zastępstwa na lekcjach, których nie prowadzili strajkujący nauczyciele.

- Poradziliśmy sobie bez problemu - mówi Mariusz Domański, dyrektor II LO w Słupsku. Gdy pytaliśmy, czy wypłaci strajkującym dniówkę, nie odpowiedział wprost, ale stwierdził tylko, że właśnie zapozna się z przepisami.

- Uczniowie i przedszkolaki nie zostali bez opieki, placówki są otwarte. Organizacja pracy w tym dniu to kompetencja dyrektorów placówek i naprawdę nie ma powodów do niepokoju o los dzieci - podkreślała wczoraj Anna Sadlak, dyrektor oświaty w słupskim ratuszu. W mieście pracuje około półtora tysiąca nauczycieli. ● ● ●

31

USTAW ROLNYCH
zmienił w ciągu roku swoich rządów PiS, aby realizować swoją politykę rolną

Młodzi rajcy zastanawiali się, jak ze sobą dobrze współpracować

Samorząd

Wczoraj w słupskim ratuszu odbyło się spotkanie integracyjne członków młodzieżowych rad miejskich, które działają w regionie

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

W spotkaniu integracyjnym uczestniczyli członkowie Młodzieżowej Rady Miejskiej w Słupsku i jej odpowiednicy z Ustki, Lęborka i Kościerzyny. Spotkanie początkowo odby-

wało się w słupskim ratuszu. Po oficjalnym przywitaniu uczestników i wystąpieniach zaproszonych gości zaśpiewał chór młodzieżowo-dziecięcy Fantazja pod dyrygenturą Liliany Zdolińskiej, a tę część spotkania zakończyło „rodzinne” zdjęcie zebranych.

Członkowie młodzieżowych rad miejskich wymieniali się także swoimi dotychczasowymi doświadczeniami oraz wypracowywali plan wspólnych działań, które będą chcieli podejmować w najbliższej przyszłości w ramach wspólnych działań.

- Swoje plany i nowe pomysły upublicznimy w momencie, gdy wypracujemy ich konkretny kształt - zapowiada Agata Szwedkiewicz, przewodnicząca MRM w Słupsku, na co dzień uczennica II LO w Słupsku.

Ważną część spotkania stanowiły także warsztaty „Zarządzanie projektami - biznesowy model PMI”, które przyniosły uczestnikom sporo wiedzy praktycznej. Uczestnicy warsztatów szczególnie byli zadowoleni z pracy w grupach.

Na koniec młodzi radni weszli na słupską wieżę ratuszową, zwiedzali miasto i prze-

szli do Muzeum Pomorza Środkowego, gdzie wspólnie oglądali największą na świecie kolekcję prac Witkacego.

Przypomnijmy: 16 września 2016 roku w Słupsku odbyła się inauguracyjna sesja Młodzieżowej Rady Miasta Słupska III kadencji. Sesję inauguracyjną do wyboru przewodniczącego prowadził Marcin Sałata, wtedy szef Komisji Edukacji Rady Miejskiej w Słupsku oraz opiekun Młodzieżowej Rady Miasta Słupska z ramienia Rady Miejskiej w Słupsku. Obecnie opiekunem MRMS jest radny Tomasz Lesiak. ●



Młodzi radni podczas pracy w grupach w czasie integracyjnego spotkania w słupskim ratuszu

Akademia promuje się wśród uczniów

● Słupska uczelnia zorganizowała zajęcia dla uczniów słupskich szkół i oferuje im nowe kierunki i specjalności studiów

Słupsk

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W piątek w ławkach Akademii Pomorskiej oprócz studentów zasiedli także uczniowie gimnazjów i szkół ponadgimnazjalnych. Z myślą o nich wykładowcy przygotowali zajęcia na temat metod technicznych w kryminalistyce, o turystycznych regionach Rosji, działaniu bakterii w produktach mlecznych. Uczniowie mogli też poznać m.in. techniki symulacyjne w pielęgniarstwie, profilaktykę raka piersi i zabiegi resuscytacyjne w nagłym zatrzymaniu krążenia.

Dzień Otwartej Akademii uczelnia organizuje jednak głównie z myślą o tegorocznych maturzystach, którzy już planują wybór dalszej drogi kształcenia.

Z myślą o nowych studentach słupska akademia od października planuje wprowadzić nowe kierunki, m.in. inżynierię środowiska czy cybernetykę społeczną. Zostaną one uruchomione po otrzymaniu akceptacji Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Po-



W czasie Dnia Otwartej Akademii studenci prezentowali m.in. uczniom usteckiego liceum zasady udzielania pierwszej pomocy

dobnie jak nowy kierunek - dietetyka.

Władze uczelni myślą również o poszerzeniu kształcenia na już istniejących kierunkach i starają się o akceptację ministerstwa w sprawie uruchomienia studiów drugiego stopnia, czyli magisterskich, na pielęgniarstwie i zarządzaniu. Do tej pory studenci na tych kierunkach kształcą się na AP tylko na studiach pierwszego stopnia.

Dodatkowo uczelnia poszerza zakres specjalności na wielu kierunkach. I tak np. na hi-

storii, na studiach pierwszego stopnia, będzie można specjalizować się w amerykanistyce, natomiast na tym kierunku utworzonym z myślą o kandydatach 50+ proponuje się historię chrześcijaństwa.

Na filologii polskiej na studiach dziennych pierwszego stopnia żacy będą mogli wybrać dziennikarstwo i nowe media. Na matematyce, po pierwszym semestrze nauki, będzie można zdecydować się na metody matematyczne w informatyce i matematyce finansowej. Natomiast na zdrowiu

publicznym, studiach stacjonarnych pierwszego stopnia, po trzecim semestrze studiów studenci będą mogli wybrać spośród specjalności nową - higienistka stomatologiczna.

Już wiadomo, że rekrutacja na rok 2017/2018 na studia w Akademii Pomorskiej w Słupsku (rejestracja online) rozpocznie się 26 czerwca 2017 roku. ● ● ●

● Więcej na naszej stronie
O studiach na Akademii Pomorskiej
podyskutuj na
www.gp24.pl

Punkt ZUS zadomowił się w Ustce na stałe

Świadczenia

Wczoraj burmistrz Ustki Jacek Graczyk podpisał porozumienie z Tomaszem Klamą, dyrektorem słupskiego oddziału ZUS

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

To dobra wiadomość dla mieszkańców.

- Działający pilotażowo od maja 2016 roku w usteckim ratuszu punkt informacyjny ZUS odniósł frekwencyjny sukces i dlatego będzie działał na stałe - informuje Krzysztof Cieszyński, regionalny rzecznik prasowy ZUS województwa pomorskiego.

W piątek w usteckim ratuszu porozumienie w tej sprawie podpisali burmistrz Ustki Jacek Graczyk i dyrektor Oddziału Zakładu Ubezpieczeń Społecznych w Słupsku Tomasz Kłaman.

Funkcjonowanie „okienka” ZUS to ogromne ułatwienie dla mieszkańców Ustki, którzy nie muszą wyprawiać się w tych sprawach do Słupska. Punkt jest czynny w ratuszu w każdą środę w godzinach 9-13. Można tam uzyskać wszelkie informacje dotyczące świadczeń. Dostępne są druki i formularze. Interesanci mogą składać wnioski, dokumenty i korespondencję kierowaną do ZUS, m.in. odwołanie od decyzji czy sprzeciw od orzeczenia lekarza orzecznika. Dyżurny pracownik służy pomocą w wypełnianiu dokumentów i wstępnie je weryfikuje. Możliwe jest też uzyskanie duplikatów PIT i decyzji. Można także uwierzytelnić profil na Platformie Usług Elektronicznych ZUS.

W 2016 roku punkt odwiedziło 743 klientów, a od 277 z nich przyjęto wnioski lub dokumenty. W styczniu i lutym 2017 r. z usług punktu skorzystało 171 klientów, a dokumenty złożyło 67 osób. ● ● ●



Podpisanie porozumienia w sprawie funkcjonowania „okienka” ZUS przez Jacka Graczyka i Tomasza Kłamanę

28

KWIETNIA
odbędzie się kolejny Dzień
Otwartej Akademii dla uczniów
szkół z regionu słupskiego

Centrum Szkolenia Marynarki Wojennej,
Kapelanowi z kaplicy św. Marka Ewangelisty,
Hodowcom Gołębi Ozdobnych i Pocztowych, Rodzinie,
Znajomym, Sąsiadom oraz Firmie Pogrzebowej „Dąbek”
serdeczne podziękowania za udział w ostatniej drodze

Adama Zajęca

składa żona z rodziną

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Taty

dr Mieczysławie Karcz

składają

współpracownicy z NS ZOZ Vitrodent s.c.

aktualne
z całej
Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

4 razy w weekend zobaczymy w Nowym Teatrze komedię „Wszyscyśmy z jednego szynela” w reżyserii Rafała Kmity. Na spektakl można się wybrać w sobotę i niedzielę o godz. 16 i 19. Bilety kosztują 30 i 25 złotych, **więcej imprez str. 8**

Słupsk

Hindusi kupują słupską Tęczę

● Spółka join venture, w skład której wejdą władze Słupska i hinduska firma Indradhanush, będzie zarządzać Państwowym Teatrem Lalki Tęcza. To pierwszy taki przypadek w Polsce

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

To efekt pobytu Tęczy w Indiach na festiwalu teatrów lalkowych. Wówczas słupscy aktorzy zaprezentowali spektakl „Metamorfozy”, który zachwylił tamtejszą publiczność.

- Już wtedy Hindusi byli zainteresowani współpracą z Tęczą. Rozmowy w tej sprawie trwały niemal pół roku, nabrały tempa, gdy dyrektorem teatru został Michał Tramer, znawca teatru lalkowego z różnych stron świata, również azjatyckiego - mówi Krystyna Danilecka-Wojewódzka, wiceprezydent Słupska. - Przedstawiciele spółki Indradhanush przyjeżdżają do nas w sobotę. W poniedziałek podpisujemy umowę o założeniu wspólnej spółki. Inwestycja w Tęczę to tylko początek, Hindusi są zainteresowani szerszą współpracą.

Informacje o kupnie Tęczy pojawiły się już na stronie spółki, której centrala znajduje się w New Delhi, stolicy Indii. Czytamy tam: „Nasza firma od wielu lat rozwija się na rynkach Europy Wschodniej. Działamy głównie w sektorach przemysłowych, ale od kilku lat mamy do czynienia z branżą rozrywkową i kulturalną. Naszą polityką jest chęć wprowadzenia na te rynki elementów naszej kultury, zwyczajów, filozofii i religii. Stąd zainteresowanie teatrami w Polsce, Rumunii i Słowenii, czyli w miejscach, w których inwestujemy. W teatrze w Słupsku pokażemy spektakle pochodzące z klasycznego teatru indyjskiego dla młodych i dorosłych widzów. Ponieważ Tęcza ma małą scenę i widownię, dlatego będziemy chcieli stworzyć nową lokalizację dla teatru”.

Finansowy wkład spółki jest tajemnicą handlową. Wiadomo jednak, na co będzie przeznaczona część pieniędzy. - Na początek zmieni się otoczenie teatru Tęcza - mówi Krystyna Danilecka-Wojewódzka. - Skwer przy Tęczy zostanie uporządkowany, powstaną tam miejsce artystycznych animacji. A ponieważ Hindusom, którzy byli już kilka razy w Słupsku, bardzo podobały się nasze murale, dzięki pieniądзом od nich będziemy też tworzyć kolejne. Nasi partnerzy z New Delhi są też zainteresowani stworzeniem u nas studia filmowego. Szukamy dla niej odpowiedniego terenu. Tam też docelowo przeniesie się również Tęcza.



► Słupski Teatr Tęcza będzie pierwszą publiczną instytucją kultury w Polsce, którą kupi hinduska spółka

Michał Tramer, dyrektor teatru, nie ukrywa, że zainteresowanie Hindusów to dla Tęczy ogromna szansa.

- Przede wszystkim nasz teatr zyska nową siedzibę, ale również poszerzymy repertuar - zapowiada Michał Tramer.

- Niebawem rozpoczynamy próby do wystawienia „Mahabharaty”, jednego z najważniejszych hinduskich eposów. To będzie ogromne przedsięwzięcie, pełne rozmachu widowisko plenerowe, do którego zaprosimy również artystów z Indii. Premiera planowana jest na jesień. ● ©©

Nadzieja liczy na podatników

Słupsk

Choć w tym roku Nadzieja ma zapewnione finansowanie z PFRON-u, to jednak zamierza gromadzić zapasy na kolejne lata.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Dlatego słupska fundacja zabiega o pieniądze na inwestycje z Urzędu Marszałkowskiego w Gdańsku. Chodzi o remont

pawilonu hipoterapii. Ma stamtąd otrzymać ponad 74 tys. zł, choć zaplanowane prace mają kosztować ok. 150 tys. zł. O resztę pieniędzy na ten projekt fundacja mu się wystarcza sama.

Od czasu, kiedy rozeszła się wieść o jej krytycznej sytuacji, wiele organizacji i firm zadeklarowało wsparcie. M.in. Galeria Podkowa pozwoliła Nadziei na zbiórkę pieniędzy na tej terenie.

- Jesteśmy wdzięczni wszystkim, którzy w ostatnich

tygodniach zadeklarowali nam różne formy wsparcia - mówi dyrektor Wolska.

Fundacja będzie nadal prowadzić także różne zbiórki pieniędzy. Liczy także na wpłaty ze strony podatników w ramach przekazywania 1 procentu podatku, bo akurat teraz wielu słupszczyzan rozlicza swoje podatki za 2016 rok.

Nie jest wykluczone, że wkrótce powstanie specjalny spot zachęcający do wspierania Nadziei przez podatników. ● ©©

Bezpłatne badania dla dzieci z problemami wieku rozwojowego

Zdrowie

Cały tydzień będzie trwała akcja bezpłatnych badań i diagnoz w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym w Słupsku.

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

SOS-W w dniach 3-7 kwietnia zaprasza rodziców z dziećmi do lat 10, które mają problemy rozwojowe, na konsultacje u:

logopedy, neurologopedy, psychologa, pedagoga specjalnego, terapeutów integracji sensorycznej, Metody Tomatisa, ruchu, sensoplastyki.

Badania powinny przejść dzieci, które:

W pierwszym roku życia nie reagują na dźwięki, nawet gdy w pobliżu ktoś hałasuje.

Mając 1-2 lata: nie reagują na swoje imię, nie przestają działać na polecenie „nie wolno”, nie rozumieją prostych poleceń, nie wypowiadają dwuwyrazowych zdań.

Kiedy mają 2-5 lat: nie sposób zrozumieć wypowiedzianych przez nich słów, nie powtarzają słyszanych zdań, nie odpowiadają na proste pytania, robią wrażenie nieobecnych, nie bawią się z innymi dziećmi, są rozkojarzone, nie potrafią powiedzieć, co im dolega.

Konsultacje odbywać się będą w siedzibie SOS-W przy ul. Krasieńskiego 19 oraz w internecie przy ul. Sobieskiego 13. Zgłoszenia przyjmuje Grażyna Bytnierowicz pod numerem telefonu: 608 124 315. ●

REKLAMA

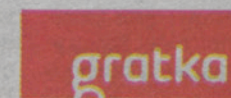
007129952



**Szukasz mieszkania?
Mamy to.**

W lokalizacji dopasowanej do Ciebie.

gratka.pl/mapy



mamy to.

Kraj

Prezydent zadowolony z rozmowy z Antonim Macierewiczem

Warszawa

Prezydent Andrzej Duda spotkał się w piątek z kierownictwem resortu obrony. Rozmowy dotyczyły obecnej sytuacji w MON i armii

Jakub Oworuszko

jakub.oworuszko@polskapress.pl

W spotkaniu, które odbyło się w Biurze Bezpieczeństwa Narodowego w Warszawie, oprócz szefa MON wzięli udział m.in. szef Sztabu Generalnego Wojska Polskiego gen. Leszek Surowski i dowódcy Rodzajów Sił Zbrojnych.

- Spotkanie było dobre. Jestem z niego zadowolony - ocenił prezydent Andrzej Duda, który sam wyszedł do dziennikarzy. Prezydent zreferował przebieg tematów rozmów. Minister Antoni Macierewicz nie pojawił się u boku głowy państwa, a dziennikarze nie mogli zadawać pytań prezydentowi.

Piątkowe rozmowy to efekt dwóch listów z połowy marca, które Andrzej Duda wystosował do ministra Antoniego Macierewicza. Prezydent domagał się w nich „stosownych działań” ws. obsady stanowisk attaché obrony m.in. w USA i Wielkiej Brytanii. Prezydent chciał poznać również szczegó-



► Spotkanie odbyło się w Biurze Bezpieczeństwa Narodowego w Warszawie

ły dotyczące utworzenia wielonarodowego dowództwa dywizji w Elblągu. Z informacji przekazanych przez dyrektora biura prasowego prezydenta Marka Magierowskiego wynikało, że prezydent jest „nieusatisfakcjonowany odpowiedziami ministra”, dlatego Biuro Bezpieczeństwa Narodowego zorganizowało rozmowy.

Według byłego wicepremiera i ministra obrony narodowej,

posła PO Tomasza Siemoniaka, spotkanie prezydenta i szefa MON nie ma większego znaczenia. - Chodzi o to, by pokazać obrazek, na którym prezydent i minister się uśmiechają, i wysłać sygnał, że wszystko jest w porządku. A nie jest, ponieważ sprawy zaszły za daleko, sytuacja w armii jest bardzo zła - ocenił w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press Siemoniak.

- Nie podoba mi się polityka epistolarna. Napięcia są nieuniknione ze względu na fatalny kształt polskiej konstytucji. Trzeba z tego wyjść, co wymaga politycznej dojrzałości wszystkich stron - ocenił wcześniej w RMF prezes PiS Jarosław Kaczyński.

Kilka godzin przed spotkaniem z prezydentem minister Macierewicz poinformował o postępie w rozmowach pomiędzy polskim a amerykańskim rządem

ws. zakupu rakiet średniego zasięgu systemu antyrakietowego w ramach programu „Wisła”.

- Mniej więcej z końcem tego roku podpisana zostanie umowa na pozyskanie systemu Patriot, jeżeli wszystkie warunki zostaną dotrzymane i będą zgodne z tym zapytaniem ofertowym, jakie składamy - wyjaśniał Macierewicz.

Polska kupi w sumie osiem baterii. Całe zamówienie ma kosztować nie więcej niż 30 mld zł. W trakcie negocjacji ustalono, że przynajmniej połowa produkcji będzie realizowana w Polsce. Jak ocenił prezes zarządu Polskiej Grupy Zbrojeniowej, współpraca z firmą Raytheon, która produkuje system Patriot, będzie skokiem technologicznym dla spółek należących do grupy.

- Złożone przez Polskę zapytanie ofertowe w sprawie sprzedanego w boju systemu Patriot to ważny krok w kierunku zagwarantowania, że państwo polskie będzie dysponowało systemem obrony przed zaawansowanymi i ewoluującymi zagrożeniami ze strony rakiet balistycznych i manewrujących, samolotów oraz dronów - powiedział prezes Raytheona. Z zapowiedzi ministra obrony wynika, że pierwszy zestaw antyrakietowy dotrze do Polski dwa lata po podpisaniu umowy. ● ©

Łódź

Drukarz winny braku usługi na rzecz LGBT

W precedensowej sprawie Sąd Rejonowy Łódź-Widzew uznał w piątek, że Adam J. jest winny temu, że bez racjonalnych powodów odmówił Fundacji LGBT Business Forum wydrukowania reklamy. Ponadto odstąpił od wymierzenia kary, czyli grzywny w wysokości 200 zł. Wprawdzie Adam J. uzasadniał odmowę swoimi przekonaniem religijnymi, jednak sąd nie uznał jego racji. Wyrok jest nieprawomocny i pełnomocnik obwinionego mecenas Maciej Kryczka, który nie ukrywał zaskoczenia werdyktem, już zapowiedział złożenie apelacji. Zarówno on, jak i prokurator w mowach końcowych przekonywali, że nie ma przepisów, na których podstawie można by skazać Adama J. - Sąd dokonał nowatorskiej interpretacji przepisów - skomentował Maciej Kryczka.

AIP

WARSZAWA

„Sen o Warszawie” na pożegnanie

Na cmentarzu Bródnowskim w Warszawie odbył się w piątek pogrzeb Pawła Zarzecznego. Chwilę wcześniej, w imieniu prezydenta Andrzeja Dudy, został on pośmiertnie odznaczony Krzyżem Kawalerskim Orderu Odrodzenia Polski. Uroczystości pogrzebowe zgromadziły setki fanów i czytelników Zarzecznego. Wśród obecnych byli właściciel Legii Warszawa Dariusz Mioduski oraz wielu dziennikarzy sportowych, którzy znali Zarzecznego. Podczas pogrzebu przemowę wygłosił syn zmarłego Krzysztof. „Tato, kibicuj nam teraz z góry. Zwłaszcza kiedy do przerwy przegrywamy 0:1” - powiedział. Z kolei córka Paulina dodała: „Wiem, co tata by powiedział, gdybym go spytała »dlaczego?«. Dlaczego? Bo moge!”. Zgromadzeni odśpiewali „Sen o Warszawie” Czesława Niemena.

AIP



► Znany dziennikarz został odznaczony pośmiertnie

ZNP: Nauczyciele walczą o swoje. Premier: Nie kosztem dzieci

Warszawa

Zdaniem szefa ZNP strajk jest głosem przeciw naciskom politycznym na edukację. Według premier to „działania polityczne”

Eliza Stępień

eliza.stepien@polskapress.pl

Zapewnienia szefowej MEN Anny Zalewskiej o wprowadzeniu dobrze przygotowanej reformy edukacji nie uspokoiły nauczycieli. W piątek blisko 45 proc. szkół we wszystkich województwach wzięło udział w ogólnopolskim proteście przeciw planowanym zmianom w szkolnictwie. Nauczyciele domagają się także podwyżek płac.

- Nauczyciele nie mogą być poddani presji i zastraszaniu

- mówił szef Związku Nauczycielstwa Polskiego (ZNP) Sławomir Broniarz, który stanął na czele strajku.

Jak powiedział, jest to akcja, która wyróżnia nauczycieli. Przypomniawszy, że dyrektorzy szkół często stosowali wobec nauczycieli popierających protest liczne represje, np. zakazywano im udziału w strajku lub grozono odebraniem tzw. dodatku wiejskiego (10 proc. pensji). Podkreślił, że naciski polityczne nie mogą ingerować w edukację.

Do zorganizowanego strajku odniosła się w radiowych „Sygnałach dnia” szefowa rządu Beata Szydło. Jak przekonywała, nauczyciele mają prawo do strajku, ale nie powinno się organizować kosztem dzieci. Wyraziła nadzieję, że strajk nie będzie ingerował w funkcjonowanie szkół i podkreśliła, że

problemy można rozwiązywać w inny sposób.

- Oczywiście związek ma prawo do organizowania strajków, ale organizowanie go w ten sposób, by ingerować w proces nauczania i opieki nad dziećmi, nie jest dobrym pomysłem - oceniła i dodała, że jest zwolennikiem rozmów.

Premier Szydło zgodziła się z nauczycielami, że ich zarobki są niskie. Zapowiedziała, że w najbliższych dniach przedstawi minister edukacji narodowej szczegółowy plan podwyżek wynagrodzeń.

Protest zorganizowany przez ZNP poparło kilka świątynnych organizacji, do których należy milion pracowników oświaty, m.in. ze Stanów Zjednoczonych, Niemiec, Francji a także Europejska Konfederacja Związków Zawodowych. ●

©

WARSZAWA

Obrona państwa będzie przywilejem

Wojska Obrony Terytorialnej oraz ZPP rozpoczęły współpracę, której celem jest włączenie polskiego biznesu w polski wysiłek obronny. Badania sondażowe przeprowadzone przez Związek Przedsiębiorców i Pracodawców pokazują, że niemal połowa polskiego społeczeństwa chce się włączyć w przywilej, jakim jest obrona państwa. Współpraca WOT i ZPP tworzy ramy do takiego zaangażowania. - Wojsko pragnie wyjść do społeczeństwa, otworzyć się na nie. Chcemy stać się wręcz integratorem społeczności lokalnych - mówi generał brygady Wiesław Kukuła, dowódca Wojsk Obrony Terytorialnej. - Przedsiębiorcy, szczególnie z sektora małych i średnich firm, to często trzon oświaty, m.in. ze Stanów Zjednoczonych, Niemiec, Francji a także Europejska Konfederacja Związków Zawodowych. ●

AIP

WARSZAWA

Apelacja generała za Smoleńsk

Sąd Apelacyjny w Warszawie odroczył w piątek ogłoszenie wyroku w sprawie byłego wiceszefa BOR gen. Pawła Bielawnego. Skazano go w pierwszej instancji na 1,5 roku więzienia w zawieszeniu za nieprawdopodobność podczas ochrony wizyt w Smoleńsku Donalda Tuska oraz Lecha Kaczyńskiego w 2010 r. W piątek SA rozpatrzył apelację złożoną w tej sprawie przez obronę Bielawnego. Ponadto trzygodzinna rozprawa odbyła się z wyłączeniem jawności. Po jej zakończeniu przewodniczący składu sędziów Adam Wrzosek powiedział, że obrona wniosła o zmianę wyroku I instancji i uniewinnienie Bielawnego albo ewentualnie o przekazanie sprawy do ponownego rozpoznania w I instancji. Prokurator wniosł zaś o nieuwzględnienie apelacji i utrzymanie wyroku. AIP

Dyżur reportera

Daniel Klusek

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



Akcja/redakcja

Kontenery na śmieci wciąż są przepełnione

● - Nasz śmietnik nie jest w stanie pomieścić wszystkich odpadków całej okolicy
- mówi czytelniczka. - Pojemniki powinny być odbierane znacznie częściej

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Pani Jolanta mieszka w bloku przy ul. Nowobramskiej 2. Ona i jej sąsiedzi wyrzucają śmieci do pojemników znajdujących się z tyłu budynku, od strony ul. Bema. Kobieta twierdzi, że śmietnik niemal zawsze jest przepełniony.

- Oprócz mieszkańców, swoje śmieci wyrzucają też pracownicy pobliskich firm - twierdzi nasza czytelniczka. - Przez lata na parterze naszego bloku niewiele się działo. Teraz powstało tam wiele knajpek i miejsc, gdzie można zjeść obiad lub deser. To oczywiście bardzo dobrze, ale wiadomo, że jeśli pojawia się więcej ludzi, to jest i więcej śmieci. A jeśli odpadki nie są odpowiednio często odbierane, to pojawiają się szczyry. Tych, niestety, ostatnio jest u nas coraz więcej. A niebawem



► Stacja śmietnikowa na tyłach bloku Nowobramska 2. Tutaj swoje odpadki wyrzucają mieszkańcy osmiu budynków oraz pracownicy działających w tym rejonie firm

po sąsiedzku otwarta zostanie kolejna restauracja. To spowoduje, że siłą rzeczy śmieci będzie jeszcze więcej.

Jej zdaniem pojemniki powinny być opróżniane częściej, niż to się dzieje obecnie.

- Do naszego śmietnika dostęp ma każdy. I każdy może

nam podrzucić swoje odpadki. A potem my nie mamy gdzie wyrzucić swoich śmieci - tłumaczy pani Jolanta.

Mateusz Bilski, rzecznik prasowy Przedsiębiorstwa Gospodarki Komunalnej, zapewnia, że odpadki mieszkańców zgodnie z harmonogramem są z te-

go miejsca odbierane cztery razy w tygodniu, również w weekendy.

- W praktyce jednak jesteśmy tam praktycznie codziennie. A nawet kilka razy dziennie, bo bardzo często zdarza się, że droga dojazdowa jest zastawiona przez samochody

mieszkańców lub dostawcze - mówi Mateusz Bilski. - Mieszkańcy mają tam pięć dużych pojemników. Do pozostałych swoje odpadki wrzucają pracownicy pobliskich firm. Te śmieci odbieramy po zgłoszeniach telefonicznych, nie rzadziej jednak niż raz w tygodniu.

Jak dodaje, do śmietnika przy ul. Bema swoje odpadki wyrzucają mieszkańcy budynków z ul. Bema 4, 5, 7, 8, 11, Nowobramskiej 2, Piekietko 20 i Stary Rynek 4. Mieszka tam w sumie ok. 160 osób.

- Pojawiają się tam jeszcze odpady poremontowe, które powinny być gromadzone w specjalnych workach lub kontenerach. One uniemożliwiają przedostanie się mieszkańców do pojemników znajdujących się w dalszej części wiaty. Często więc zdarza się, że wiaty wyglądają na przepełnione, a część pojemników faktycznie jest pusta - mówi Mateusz Bilski. ●●●

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam:

● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16).

● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania zimową odzież damską. Kontakt: 59 845 34 07.

● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067.

● Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblościankę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082.

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

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

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.

● Pani Sylwia z Kobylnicy prosi o kuchenkę gazową i pralkę. Kontakt: 664 448 872.

● Pan Władysław ze Słupska prosi o kuchenkę elektryczną. Kontakt: 59 840 25 38.

● Pani Maryla ze Słupska prosi o lodówkę i pralkę. Kontakt: 889 055 131. (DMK) ●●●

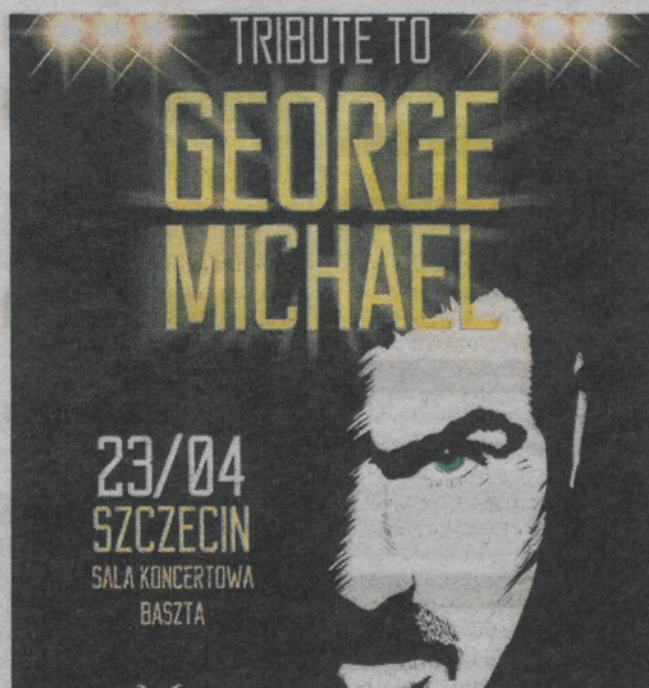
George Michael i jego twórczość w sali koncertowej

Koncert

Już 23 kwietnia odbędzie się niezwykle koncert - wieczór wspomnień poświęcony wielkiemu artyście, czyli „Tribute to George Michael”

„Tribute to George Michael” to wyjątkowy i jeden z pierwszych koncertów stworzonych dla uczczenia pamięci zmarłego przed kilkoma tygodniami George’a Michaela - genialnego, charyzmatycznego wokalisty o imponującym dorobku muzycznym.

Podczas koncertu będzie można usłyszeć największe przeboje artysty w fenomenalnych aranżacjach symfonicznych, wykonanych przez wybitnych muzyków i przy udziale młodych, wrażliwych i bardzo utalentowanych solistów polskiej sceny muzycznej, znanych między innymi z takich



► Podpisy pod zdjęciem rozbudowane tutaj dajemy kontekst. Podpisy pod zdjęciem rozbudowane tutaj dajemy kontekst.

Kalendarz

Terminy i miejsca koncertów

● 21 kwietnia 2017 r., godz. 20.30 Katowice, Sala Koncertowa Miasto Ogrodów

● 22 kwietnia 2017 r., godz. 20.30 Gdynia, Sala Koncertowa Portu Gdynia

● 23 kwietnia 2017 r., godz. 20.30 Szczecin, Sala Koncertowa Baszta

● 12 maja 2017 r., godz. 20.30 Kraków, Kino Kijów

programów jak The Voice of Poland, Bitwa na głosy czy Mam talent.

Usłyszymy zarówno utwory George’a z czasów zespołu Wham! („Careless whisper”) jak i z późniejszej solowej twórczości artysty („Freedom”, „Faith”, „Let her down easy”, „I can’t make you love me”, „Jesus to a child”, „Everything she wants”, „Father figure”).

Nie zabraknie również utworów, które artysta na przestrzeni całej swojej kariery wykonywał w duetach z wybitnymi wokalistkami, m.in. Arethą Franklin i Whitey Houston („I knew you were waiting”, „If I told you that”).

Ale ten koncert to nie tylko utwory George’a. W nawiązaniu do korzeni artysty, a więc cypryjskiego pochodzenia ojca George’a, w koncercie zabrzmie słynny utwór grecki „Zorba”.

Z kolei hebrajskie korzenie matki artysty zaakcentowane zostaną przedstawieniem charyzmatycznej muzyki klezmerskiej.

George Michael to ikona popu z pikantnym życiem oso-

53

LATA

w tym wieku 25 grudnia odszedł George Michael, a właściwie Georgios Kyriacos Panayiotou

bistym, ale też człowiek o gołęmbim sercu, zaangażowany w polityczne problemy współczesnego świata i wiele charytatywnych inicjatyw. Powyższe oblicza artysty przedstawione zostaną widzom na multimedialnych wizualizacjach towarzyszących koncertowi.

Zapraszamy na wieczór pełen wspomnień tego wybitnego artysty.

W Szczecinie odbędzie się on 23 kwietnia o godz. 20.30 w Sali Koncertowej Baszta (dawna Hala Opery). ●

Drobne

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

Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

1POK, 37m², Przylesie. 888-375-531

MIESZKANIE dwupokojowe (51m²), dobra lokalizacja. Koszalin. 608-366-618

SŁUPSK, ul. Rybacka lub wynajmę, 604-40-26-81

TYCHOWO 40 m² - bezczynszowe, 2 pokoje, kuchnia, łazienka, przedpokój, ogrzewanie kaflowe, pomieszczenie gospodarcze 22 m², ogródek 150 m², tel. 728-783-174.

MIESZKANIA - KUPIĘ

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

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

1 pokój. Koszalin, 785-463-732

1POK, 36m², K-lin. Tel. 536-866-304

2-POKOJOWE Słupsk, 600894111.

POKOJE Słupsk, 502-681-924.

POKÓJ w domu. Tel. 515-556-834 GK.

POKÓJ, Koszalin. Tel. 660-004-500

DOMY - SPRZEDAM

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

DOM-STAN surowy, Konikowo, 245000 zł tel. 509-533-031, www.domykoszalin.pl

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA warzywna 300m, 94/34-263-22

K-LIN, Niekłonicę o pow. 3ar. Domek murowany, 2pok, szklarnia. 943430419

SPRZEDAM działkę budowlaną w Mielnie. Tel. 609-649-602

DZIAŁKI, GRUNTY KUPIĘ

ZDECYDOWANIE kupić działkę ogrodową przy ul. Fabrycznej w Słupsku tel. 798595739

GARAŻE

MIEJSCE w garażu podziemnym. ul. Harcerska, Koszalin. Tel. 783-962-413

HANDLOWE

AGD

ODKURZACZ piorący tanio 94/34-263-22

MATERIAŁY BUDOWLANE

SIATKI, słupki, kołczasty, 598471329.

SŁUPKI OGRODZENIOWE PCV I OCYNK, SIATKA OGRODZENIOWA, AKCESORIA MONTAŻOWE, producent. MONTAŻ OGRODZEŃ. 606384346

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO 604-515-546

INNE

SPRZEDAM okna PCV z rozbiórki, duży wybór, 604375666

REKLAMA

007290749

ABAKUS

Poszukujemy 3 pokojowego mieszkania

0% na Przylesiu
nic nie płacisz przy zgłoszeniu
nic nie płacisz jeśli sprzedasz sam
STRATY - CZYSTY ZYSK

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

OKAZJA, tanie 4-pok., panele i gładź, rej. Karłowicza, 184.900,- cena do negocjacji

komfortowe 2-pok., po remoncie z wyposażeniem, rej. Radogoszcząńskiej, 184.900,-

OKAZJA, duże ok. 37 m², 1-pok., I p., rej. Broniewskiego, 129.900,-



sprzedaż lub zamiana, 3-pok., z balkonem, rej. Jagoszewskiego, 163.000,-

szybkie wydanie, 2-pok., II p., loggia, kuchnia z oknem, rej. Szymanowskiego, 139.000,-

OKAZJA, duże 4-pok., II p., loggia, kuchnia z oknem, rej. Krzyżanowskiego, 249.000,-

komfortowy dom z ogrodem i garażem, rej. Bukowe, 449.000,-

Tanio świerk srebrny. 603981055

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

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

AUDI A6, 1900, TDI, 1996r., 4700 tys. zł, combi, 604-979-487

CITROEN Xara Picasso, 2006r, 1,6 benzyna, 11,500 zł tel. 511940722.

MERCEDES Avangarda, klasa A, rok 98 metalik, stan dobry 728856800 po16-tej.

OPEL Astra, 1,2, 2000r., Tel. 697-718-307

OPEL Corsa, 2005, 1,2 benzyna 7700 zł tel. 511-940-722

RENAULT Grand Scenic, 1,9, DCI, 2005r., 508-974-040, Koszalin

SUZUKI SX 4 1,9 D 2006r tel. 606634188

SUZUKI SX4, 2008r. Tel. 530-620-743. Stan bardzo dobry. Pilnie

OSOBOWE KUPIĘ

AUTO - Skup Tel. 783-658-304

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTOKASACJA Świeszyno. 608421479

AUTOSKUP dobre ceny, 728773160.

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

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

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

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

ZABYTKOWE KUPIĘ

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

USZKODZONE. ROZBITE KUPIĘ

AUTA i busy kupię, 504-672-242

USŁUGI

HAKI holownicze sprzedaż - montaż, 601678408.

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

FINANS/BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

EXPRES-KREDYT, 501354825, 598402272

GOTÓWKI! C.H. Wokulski 572 400 200

KREDYTY bez BIK, 783512547.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

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

PRACA

ZATRUDNIĘ

Brukarzy!!! Koszalin. 882-108-047

BUDOWLAŃCÓW i stolarzy

94/3189409

DO ocieplenia poddasza i regipsy prywatnie w domu, 504-308-000.

FIRMA Białogard zatrudni brukarzy i pomocników. 793-00-83-82

FIRMA BUD-PROJEKT z Koszalina poszukuje pracowników ogólnobudowlanych tel: 668-198-968

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni: mechanika, operatorów ładowarki, walca i rozścielacza. Oferty prosimy przysłać: tomasz.dorszynski@domar-k.pl Tel. 664-410-796, 94 316-09-40

Firma PROMAR zatrudni spawaczy **TIG** tel. 883-046-231; 94/343-24-30.

KIEROWCA kat. D 505-707-303 gk

KIEROWCE c+e platforma międzynarodówka 667950885 663617137

KIEROWCĘ do pizzerii z własnym samochodem i znajomością miasta. Koszalin. Tel. 695-356-992

KSIEGOWOŚĆ - firma ze Słupska zatrudni księgową z doświadczeniem. Praca od zaraz. Tel. 502 509 426

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

KURIERA zatrudnię 570365220

MARINA Mielno zatrudni kosmetyczkę/masażystkę, kontakt 666 700 254.

MARINA Mielno zatrudni na stałe do pracy w RECEPCJI kontakt 666 700 254

NA recepcję. info@hthouseboats.com

OPERATOR ładowarki. tel. 94 3140084

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

OŚRODEK całoroczny przyjmie do pracy na stałe osobę na stanowisku: kelner/-rka. Zapewniamy umowę o pracę Informacja pod numerem telefonu +48 94 316 58 26 lub 602 103 686 oraz mailowo: praca@ledan.pl

PANIA do pracy w sklepie, 609-388-287

POMOCNIKA lakiernika, CV oświadczyć: EPOXYD, Lniana 5c, Koszalin (godz.8-14)

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

SPRZĄTANIE obiektu w Koszalinie. 664-727-897

STOLARZA, pomocnika. 602-524-854 GK

STOLARZA, produkcja schodów, umowa o pracę, 601778731

STOLARZY mielno 695-635-293

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

ZATRUDNIĘ pomoc kuchenną. Pilnie! 509-764-861.

ZATRUDNIĘ trzech pracowników: kierownika warsztatu, mechanika, kierowcę C+E transport międzynarodowy, Karlino, tel. 602191852

ZŁĘCZĘ zdjęcie Eternitu plus pokrycie dachu. Tel. 695-085-668

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

515-417-467 Ginekolog -farmakologia

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odrucia 509-306-317.

USŁUGI

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma.

FOTOGRAFIA ślubna i okolicznościowa, wysoka jakość, niskie ceny, 512-939-766.

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

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

GLAZURNIK 794-607-801 GK

MALOWANIE, REMONTY (GK) 500-354-255

POSADZKI maszynowe 502667751

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

REMONTY solidnie. Słupsk, 536313374.

REMONTY, wykończenia, 536-330-113

STANY surowe 94/341 21 84

STUDNIE tanio, solidnie, 604-417-531

SUCHE zabudowy 94/341 21 84

ZŁOTA rączka, remonty 794-607-801 GK

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

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

KOMPUTEROWE

KOMPUTEROWA pomoc, 504-928-274

MONTAŻOWE

NAPRAWA okien-wymiana uszczelek, konserwacja. Tel. 692-646-566.

PORZĄDKOWE

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

PRZEPROWADZKI

BAGAŻÓWKA, tel. 602-669-997.

ROZRYWKI

LUNAPARK KOMAR Wynajem i sprzedaż urządzeń rekreacyjno-rozrywkowych www.lunapark-komar.pl e-mail: biuro@lunapark-komar.pl

UROCYSTOŚCI

"EUROPEJSKA" Wesela, 608-431-242

INNE

MASAŻ z dojazdem do klienta. Tel. 507-768-837. Koszalin

TURYSTYKA

PRZEWOZY

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

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

REKLAMA

007299717



KSM „NASZ DOM” W KOSZALINIE

ogłasza przetarg na:

- remont balkonów, ul. Wojska Polskiego 5-7-9 w Koszalinie,
- remont kominów, ul. Wyopieńskiego 5a-5b-5c w Koszalinie,
- modernizacja instalacji elektrycznej i malowania elewacji - garaże, ul. Wojska Polskiego 5a w Koszalinie,
- modernizacja instalacji elektrycznej - garaże, ul. Reymonta 2 w Koszalinie.

Specyfikację warunków przetargu można pobrać ze strony internetowej:

www.naszdom-koszalin.pl

Termin składania ofert: 11.04.2017 r. do godz. 11:00.

Burmistrz Karlina
informuje

o wywieszeniu w siedzibie Urzędu Miejskiego w Karliniu, plac Jana Pawła II 6, na okres 21 dni wykazu nieruchomości przeznaczonych sprzedaży, najmu, dzierżawy i zamiany na podstawie Zarządzenia nr 18/2017

Burmistrza Karlina z dnia 31 marca 2017 r.

Prezydent Miasta Kołobrzeg
informuje, że zgodnie z art. 35 ust. 1 ustawy o gospodarce nieruchomościami z dnia 21 sierpnia 1997 r. (Dz.U. z 2016 r. poz. 2147 późn. zm.) na tablicy ogłoszeń usytuowanej na budynku Urzędu Miasta Kołobrzeg, ul. Ratuszowa 13, zostały wywieszone wykazy nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży i oddania w dzierżawę, tj.

- na okres od 17.03.2017 r. do 6.04.2017 r. dotyczący działki nr: 242/3 obręb 12, o pow. 0.0019 ha, położonej przy ul. Ratuszowej w Kołobrzegu, przeznaczonej do bezprzetargowej sprzedaży, w trybie art. 37 ust. 2 pkt 6 ustawy o gospodarce nieruchomościami, na poprawienie warunków zagospodarowania nieruchomości przyległej nr 243/2 obręb 12,
- dotyczący oddania w dzierżawę części działki nr 277/5 obręb 12 o powierzchni 4,8 m², położonej przy ulicy Narutowicza w Kołobrzegu z przeznaczeniem na posadowienie schodów wejściowych.

OGŁOSZENIE

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Karlino wraz z prognozą oddziaływania na środowisko.

Na podstawie art. 11 pkt 10 ustawy z dnia 27 marca 2003 r. o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (Dz.U. z 2016 r. poz. 778 z późn. zm.), art. 39 w związku z art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia 3 października 2008 r. o udostępnianiu informacji o środowisku i jego ochronie, udziale społeczeństwa w ochronie środowiska oraz ocenach oddziaływania na środowisko (Dz.U. z 2016 r. poz. 353) i uchwały Rady Miejskiej w Karliniu nr XXIII/184/16 z dnia 24 sierpnia 2016 r. zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu zmiany studium uwarunkowań i kierunków zagospodarowania przestrzennego gminy Karlino, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko, w dniach od 10 kwietnia do 2 maja 2017 r. w siedzibie Urzędu Miejskiego w Karliniu, 78-230 Karlino, pl. Jana Pawła II 6, w godzinach pracy urzędu.

Dyskusja nad przyjętymi w projekcie zmiany studium rozwiązaniami odbędzie się w dniu 24 kwietnia 2017 r. o godz. 12.00 w siedzibie Urzędu Miejskiego w Karliniu, 78-230 Karlino, plac Jana Pawła II 6. Zgodnie z art. 11 ust. 11 ustawy każdy, kto kwestionuje ustalenia przyjęte w projekcie zmiany studium oraz prognozy oddziaływania na środowisko, może wnieść uwagi z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy, w nieprzekraczalnym terminie do dnia 23 maja 2017 r. Uwagi należy składać do Burmistrza Karlina:

- w formie pisemnej na adres Urzędu Miejskiego w Karliniu, 78-230 Karlino, plac Jana Pawła II 6;
- w formie ustnej do protokołu w Urzędzie Miejskim w Karliniu, 78-230 Karlino, plac Jana Pawła II 6;
- lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej, bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 r. o podpisie elektronicznym.

Burmistrz Karlina
Waldemar Miśko

Zarząd Powiatu w Koszalinie
ogłasza III przetarg ustny nieograniczony
na sprzedaż nieruchomości stanowiącej własność Powiatu Koszalińskiego.

Lp.	Nr działki	Numer księgi wieczystej	Położenie nieruchomości	Powierzchnia (ha)	Cena wywoławcza netto/zł	Wysokość wadium (zł)	Opis nieruchomości
1.	118/7	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1066 ha	48.493,30	5 000	Nieruchomość położona jest w obrębie Nowe Bielice, gminie Biesiekierz, w odległości ok. 7 km od siedziby gminy i ok. 7 km od miasta Koszalin. Nieruchomość gruntowa niezabudowana, niezagospodarowana i nieogrodzona o regularnym kształcie. Dojazd do działek drogą gruntową od drogi publicznej (gminnej) – głównej drogi w miejscowości o nawierzchni asfaltowej drogami wewnętrznymi geodezyjnie wydzielonymi, nieurządzonymi. Na każdej granicy działki z drogą znajduje się skrzynka energetyczna. W pobliżu przedmiotowych działek znajduje się sieć wodna, kanalizacyjna oraz gazowa. Sąsiedztwo nieruchomości stanowią grunty niezabudowane, łąki oraz pojedyncza zabudowa mieszkaniowa
2.	118/8	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,0979 ha	44.551,30	4 500	
3.	118/9	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,0998 ha	45.412,30	4 600	
4.	118/10	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1130 ha	51.393,30	5 200	
5.	118/11	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1402 ha	64.909,30	6 500	
6.	118/12	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1012 ha	51.734,30	5 200	
7.	118/13	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1006 ha	48.320,30	5 000	
8.	118/14	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1010 ha	48.511,30	5 000	
9.	118/15	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1017 ha	48.236,30	5 000	
10.	118/16	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,0996 ha	47.244,30	5 000	
11.	118/17	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,0996 ha	47.244,30	5 000	
12.	118/18	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,0998 ha	47.339,30	5 000	
13.	118/19	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1085 ha	51.448,30	5 200	
14.	118/25	KO1K/00053892/9	Biesiekierz, obręb Nowe Bielice	0,1538 ha	75.186,30	7 600	

Do podanej ceny netto należy doliczyć obowiązujący podatek VAT w wysokości 23%

(Sprzedaż zwolniona od podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 9 ustawy o podatku od towarów i usług.)

Przetarg zostanie przeprowadzony w dniu 24 kwietnia 2017r. o godz. 11.00 w siedzibie Starostwa Powiatowego w Koszalinie, ul. Racławicka 13 p. 409 (IV piętro).

Wadium należy wnieść najpóźniej do dnia 21 kwietnia 2017r. włącznie, przelewem bankowym środków pieniężnych lub gotówką na rachunek Starostwa Powiatowego w Koszalinie: **Balticki Bank Spółdzielczy w Darłowie Nr: 82 8566 0003 0110 9805 2000 0008** w tytule podając numer działki

I przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż przedmiotowych nieruchomości odbył się 5 września 2016 r., II przetarg ustny nieograniczony odbył się 16 grudnia 2016 r.

Informacje na temat przetargu można uzyskać w Starostwie Powiatowym w Koszalinie, ul. Racławicka 13, pok. 329, tel. 0-94 7140 170 oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Starostwa Powiatowego w Koszalinie i na stronie internetowej www.powiat.koszalin.pl.



Specjalna oferta
dla Czytelników „Głosu”



Zamówienia prenumeraty pocztowej w cenie **39 zł** za cały miesiąc przyjmują listonosze i wszystkie placówki Poczty Polskiej do czwartku, **20 kwietnia**.

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).

Dostępna na całym obszarze
wydawniczym „Głosu”

Wraz z nią w prezencie wspaniałe dodatki dla Prenumeratorów

- Ekstra Magazyn
- Głos ma Historia

Karolina Gruska porzuciła Rosję i wróciła do kraju

Wszystkiego najdroższego w nowym roku. Oto, co podróżuje w 2017

Czy armia amerykańska w Polsce będzie gwarantem bezpieczeństwa?

Studiówkowy biznes: finansy i królewski blizny? Kto zarabia, a kto traci?

GŁOS MA HISTORIA

Informator - kultura

4

razy w najbliższy weekend zobaczymy w Nowym Teatrze komedię „Wszyscyśmy z jednego szynela” w reżyserii Rafała Kmity. Na spektakl będzie się można wybrać w sobotę i niedzielę o godz. 16 i 19. Bilety kosztują 30 i 25 złotych.

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

Janek wyrusza w świat

Spektakl dla najmłodszych widzów „Janek Wędrowniczek” zagra w sobotę o godz. 11 teatr Tęcza. To sztuka przedstawiająca zabawne przygody pięcioletniego chłopca, który w tajemnicy przed mamą wyrusza w świat. Tytułowy Janek wędruje w czerwonym kapelusiku. Nakrycie głowy wzbudza podziw, zdziwienie, a nawet zazdrość innych bohaterów. Bilety kosztują 18, 15 zł.

Szynel na scenie

Muzyczny spektakl, który jest połączeniem teatru i kabaretu pt. „Wszyscyśmy z jednego szynela” wystawi w sobotę i niedzielę o godz. 16 i 19 Nowy Teatr. Za pomocą aluzji, cytatów, zabawnych anegdot widzowie przenoszą się w świat XIX-wiecznej Rosji. Pełen humoru, satyry i miejscami ostrej ironii. Krótkie, zabawne historie, odwołujące się do twórczości

Gogola, Czechowa czy Dostojewskiego, ozdobione i komentowane są pieśniami. Bilety kosztują 30, 25 zł.

Elektroniczny Skinny

Michał Skinny Skórka zagra w sobotę o godz. 21 w klubie Dom Ówka. To pochodzący ze Słupska założyciel kultowego w kręgach słuchaczy muzyki electro i electroclash duetu Skinny Patrini, wokalista, kompozytor, autor tekstów, producent muzyczny i multiinstrumentalista w jednym. Jest producentem dwóch utworów Justyny Steczkowskiej, które znalazły się na płycie „Anima”. W ubiegłym roku wydał swoją pierwszą solową płytą, „The Skin I'm In”. Znajduje się na niej 12 utworów, których jest kompozytorem, autorem oraz producentem. Wejściówki kosztują 10, 8 zł.

Scena dla stand-uperów

Komicy z grupy z Stand-up Polska - Cezary Jurkiewicz i Bartosz Zalewski - pojawią się w niedzielę w Duo Cafe. Cezary Jurkiewicz zaprezentuje swój najnowszy materiał „Opacja jest tego typu”. Bartosz Zalewski stawia na ilość żartów, akumulację ciosów, po których przeciwnik pada ze zmęczenia.

Po nich wystąpi Anna Muller zaśpiewa największe przeboje polskiej i światowej muzyki we własnych i oryginalnych interpretacjach. Początek o godz. 18, wejściówki: 30 zł.

Hip-hopowy Wiking

Jeden z najważniejszych w kraju przedstawicieli sceny hip-hopowej - donGURALesko - pojawi się w sobotę w klubie Wiking Reaktywacja. Potem będzie się tam można pobawić na dyskotekę w rytmach lat 70., 80. i 90. oraz disco polo. Początek o godz. 21, wejściówki kosztują 20 zł.

Teatr z wiatru

Spektakl Teatru Adama Walnego „Don Kichote - kino manualne” zobaczymy w sobotę o godz. 19.15 w siedzibie Teatru Władca Lalek w DS 3 Akademii Pomorskiej przy ul. Spacerowej 1. Jeden z pierwszych obrazów w literaturze ze szczególnym udziałem wiatru to obraz Don Kichota walczącego z wiatrakami. Ten opis stał się przyczyną do opowiedzenia historii Don Kichota przy pomocy obrazu poruszanego powietrzem - oddechem lalkarza, który w dialogu z Dulcyną porusza opowieść wiatrem swoich płuc. Bilety kosztują 15, 10 zł.

Angielski za darmo

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

Eksplodują litery

Wystawę „Eksplodują litery. Ikona grafia tekstualności jako źródła cierpienia” można zobaczyć w obiektach Bałtyckiej Galerii Sztuki Współczesnej w Słupsku i Uście. Odwołuje się ona do problematyki kreowania, wytwarzania i dystrybucji cywilizacyjnych „sensów”. Idee te wywodzą się z najstarszych tradycji, które obejmują spuściznę myśli świata antycznego oraz bliskiego i dalekiego Wschodu. Wstęp wolny.

Ilustracje do baśni

„Zaczarowana chusta Ojca Wiatrów. Baśnie wędrujące wokół Bałtyku” to tytuł zbioru baśni Jolanty Nitkowskiej-Węglarz, do którego ilustracje wykonali uczniowie Liceum Plastycznego. Zobaczymy je w Spichlerzu Richtera. Wstęp wolny. © © ©

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Amok, sob.-niedz., godz. 20.45; Azyl, sob.-niedz., godz. 13.15, 16; Chata, sob.-niedz., godz. 18; Ghost in the Shell, 2D sob.-niedz., godz. 12.45, 17.35, 18.45, 21.30, 3D sob.-niedz., godz. 15.10, 20; Kong: wyspa czaszki, sob.-niedz., godz. 19.25; Life, sob.-niedz., godz. 15.40, 20.20; Poradyna zdrady, sob.-niedz., godz. 20.50; Pamiętnik Florii, sob.-niedz., godz. 10.30; Power Rangers, sob.-niedz., godz. 12.20, 15, 17.40; Wszystko albo nic, sob.-niedz., godz. 22; Był sobie pies, sob.-niedz., godz. 10.10, 11.35; Ozzy, sob.-niedz., godz. 11.05; Piękna i Bestia, sob.-niedz., godz. 10, 11.10, 12.30, 13.55, 15.15, 16.40, 18; Zając Max ratuje Wielkanoc, sob.-niedz., godz. 10.20, 13.50

Rejs

Stado, sob.-niedz., godz. 18, niedz., godz. 13.30; Dalida, Słazana na miłość, sob.-niedz., godz. 20.15, niedz., godz. 15.30; American honey, sob.-niedz., godz. 15, niedz., godz. 18

Ustka

Deffin

Piękna i Bestia, sob.-niedz., godz. 13.30, 15.45, niedz., godz. 13, 15.15; Bodo, sob.-niedz., godz. 17.15, niedz., godz. 19.30; Wszystko albo nic, sob.-niedz., godz. 19.30; Wydeży, niedz., godz. 17.15; Amok, niedz., godz. 21.30

Lębork

Fregata

Munio: Straznik Iskry, sob.-niedz., godz. 16.20; Wydeży, sob.-niedz., godz. 18, niedz., godz. 18.15; Kong: Wyspa Czaszki, sob.-niedz., godz. 20, niedz., godz. 20.15; koncert kwartetu smyczkowego AQuartet, niedz., godz. 16

KOMUNIKACJA

Słupsk: PIP 118 000; 22 194 36; PIS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 7110; NZK 59 848 93 06; Lębork: PIS 59 862 1972; NZK w godz. 7-15, 59 862 14 51; Bytów: PIS 59 822 22 38; Cieluchów: PIS 59 834 22 13; Miastko: PIS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

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

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Rodzinna, ul. Wybickiego 30, tel. 59 857 87 25

Cieluchów

sob. - Prima, Długosza 11, tel. 59 721 22 03, niedz. - Rodzinna, ul. Długosza 5, tel. 59 721 21 77

Lębork

sob. - Staromiejska, ul. Staromiejska 17, tel. 59 862 48 67; niedz. - Dbam o zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00

Łeba

Słowirska, ul. Kościuszkowa 70 a, tel. 59 866 13 65

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. J. 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, tel. 59 863 52 02; Bytów: Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 59 857 09 00; Cieluchów: 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

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

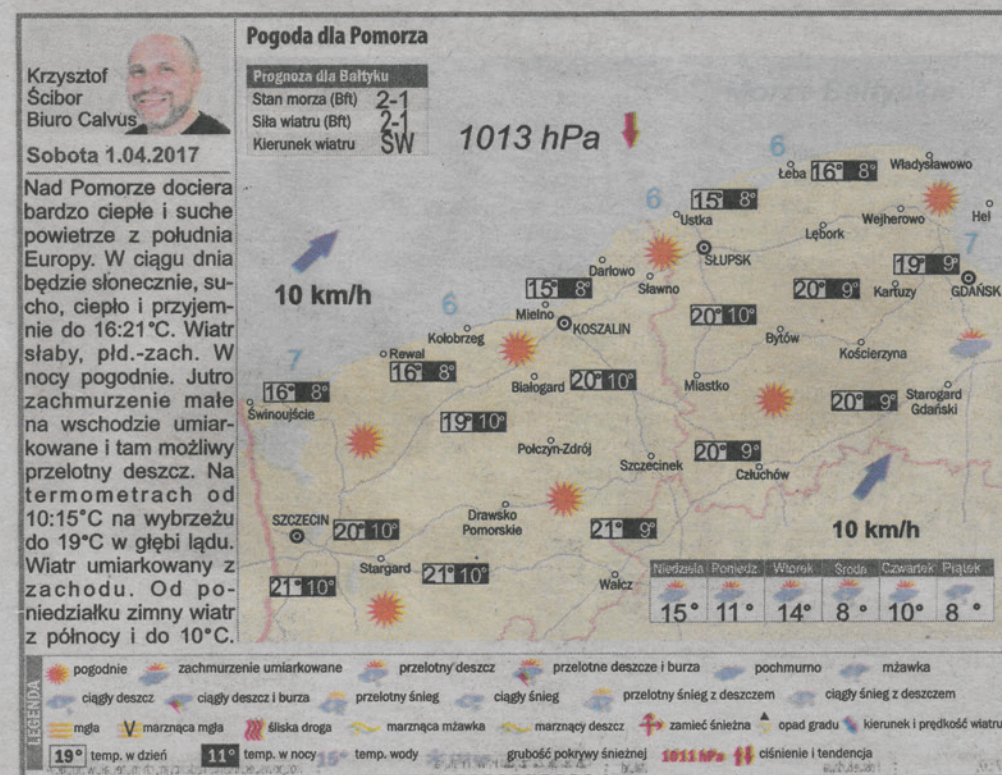
PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, pon.-czw. w godz. 10-14; Biuro Prawa - bezpłatne porady prawne i obojętne, 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.

REKLAMA 007012187

Vigor TAXI 59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
Jeździmy najtaniej!

Pogoda



Na europejskich boiskach ogrom hitów. Polacy mogą być czołowymi graczami

Piłka nożna

Derby Merseyside i Zagłębia Ruhry, finał Pucharu Ligi Francuskiej czy Napoli - Juventus - to wielkie szlagiery weekendu. Kibice nie będą się nudzić.

Dariusz Knopik

dariusz.knopik@pomorska.pl

Emocje rozpoczną się już w sobotnie wczesne popołudnie, kiedy na stadion Anfield Road wybiegną drużyny Liverpoolu i Evertonu, by rywalizować o miano najlepszych w dzielnicy Merseyside. Spotkanie zapowiada się niezwykle interesująco. Liverpool zajmuje 4. miejsce w tabeli i celem jest zajęcie lokaty, która zapewni prawo gry w Lidze Mistrzów. „The Toffees” są sklasyfikowani 3 lokaty niżej i tracą do „The Reds” 6 punktów. Ich podstawowym celem jest zakwalifikowanie się do Ligi Europy. W pierwszym meczu tych drużyn w grudniu Liverpool wygrał 1:0 po голу Siado Mane w doliczonym czasie.

150

MECZ
rozegrają w sobotę ze sobą zespoły Borussia Dortmund i Schalke Gelsenkirchen



►Lukasz Piszczek (żółta koszulka) z Borussia Dortmund walczy o piłkę z Franco Di Santo podczas ostatniego derby Zagłębia Ruhry

Na zakończenie 30. kolejki Premier League w innym meczu na szczycie szósty Arsenal Londyn podejmie trzeci Manchester City. Jeśli „Kanonierzy” nie chcą na stałe wypaść poza pierwszą czwórkę, to muszą wygrać.

Glik kontra Krychowiak

We Francji na czoło wysuwa się finał Pucharu Ligi, w którym Monaco zmierzy się z Paris Saint-Germain. Na Stade de France zagrają dwie aktualnie najlepsze drużyny znanego Sekwany. Dwa miesiące temu obie drużyny wal-

czyły ze sobą w Ligue 1. Wtedy w Paryżu padł remis 1:1.

Teraz musi być rozstrzygnięcie. PSG ostatnio trzy razy z rzędu zdobywało Coupe de la Ligue, a w sumie ma aż 6 triumfów na koncie. Monaco zwyciężyło tylko raz w 2003 roku. Obie drużyny spotkały się w Pucharze Ligi raz. W sezonie 2008/09 w III rundzie PSG zwyciężyło z Monaco 1:0.

Pewny gry w finale może być Kamil Glik, stoper Monaco. Z kolei Grzegorz Krychowiak będzie rezerwowym w PSG.



►Arkadiusz Milik i Pepe Reina to dwaj podstawowi piłkarze Napoli. Kibice bardzo liczą na nich w meczu przeciwko Juventusowi

Oprymat w Zagłębiu Ruhry

Spotkania Borussia Dortmund z Schalke Gelsenkirchen to klasyk Bundesligi. Żaden z meczów ligowych w Niemczech nie wzbudza tyle emocji co spotkanie tych dwóch drużyn z Zagłębia Ruhry, bo kibice szczerze się nienawidzą. Ich rywalizacja liczy ponad 90 lat. Początkowo lepszym zespołem było Schalke, ale ostatnimi czasy rządzi Borussia.

W tym sezonie obie drużyny spisują się poniżej możliwości. Borussia musi pilnować

3. miejsca premiowanego awansem do Ligi Mistrzów. Schalke jest dopiero na 9. pozycji i musi się bardzo starać, by zająć co najmniej 7. lokatę, która da jej prawo gry w eliminacjach Lidze Europy.

W rundzie jesiennej Revierderby zakończyły się bezbramkowym remisem. Czy teraz padną gole?

Może do bramki Schalke trafi Lukasz Piszczek, który od początku rundy wiosennej imponuje formą, a na dodatek skutecznie i zdobywa bramki.

Niczym wybuch wulkanu

Wydarzeniem 30. kolejki w lidze włoskiej będzie mecz Napoli - Juventus Turyn. Drugi zespół podejmie lidera. Na stadionie Sao Paulo atmosfera będzie niczym wybuch pobliskiego Wezuwiusza. Juventus to najbardziej nienawidzony klub przez fanów Napoli. Na dodatek przyjedzie Gonzalo Higuain, były gracz Napoli, który wybrał Juve. Fani znaleźli sobie nową gwiazdę - Arkadiusza Milika. Jego karierę zahamowała kontuzja, ale Polak już jest w pełni sił i gotowy na bój. Drugim Polakiem w składzie Napoli jest Piotr Zieliński.

Do zobaczenia w TV - sobota: Villarreal - Elbar (12.55, Eleven), Liverpool - Everton (13.25, Canal+ Sport 2), Schalke - Borussia D. (15.15, Eurosport 2), Manchester United - West Bromwich Albion (15.55, Canal+ Sport 2), Osasuna Pampeluna - Athletic Bilbao (16.10, Eleven Sports), Sassuolo - Lazio Rzym (17.55, Eleven), Southampton - Bournemouth (18.25, Canal+ Sport 2), Eintracht Frankfurt - Borussia Moenchengladbach (18.30, Eurosport 2), Roma - Empoli (20.40, Eleven), Malaga - Atletico Madryt (20.40, Eleven Extra), Monaco - PSG (20.50, Eleven Sports), **niedziela:** Sevilla - Sporting Gijon (11.55, Eleven), Torino - Udinese (12.25, Eleven Sports), Swansea - Middlesbrough (14.25, Canal+), Pescara - Milan (14.55, Eleven), Rennes - Olympique Lyon (14.55, Eleven), Ingolstadt - Mainz (15.15, Eurosport 2), Real Madryt - Deportivo Alaves (16.10, Eleven Sports), Arsenal - Manchester City (16.55, Canal+ Sport 2), Bayer Leverkusen - Wolfsburg (17.30, Eurosport 2), Valencia - Deportivo La Coruna (18.25, Eleven Extra), Granada - Barcelona (20.40, Eleven), Napoli - Juventus (20.40, Eleven Sports), Nice - Girondins Bordeaux (20.55, Eleven Extra). ●

Radwańska musi wziąć ślub, a Janowicz dużo więcej grać

Tenis

-Ostatnie problemy Agnieszki Radwańskiej wynikają z tego, co dzieje się poza kortem - uważa były trener Angelique Kerber Paweł Ostrowski

Hubert Zdankiewicz
redakcja@polskatimes.pl

Czy to już jest kryzys, czy jeszcze nie?

Rozumiem, że chodzi o Agnieszkę Radwańską...

Tak. W Miami znów szybko odpadła, chociaż w pewnym stop-

niu tłumaczą ją problemy ze zdrowiem [grypa żołądkowa - red.].

Powtarzam to od pewnego czasu, że Agnieszka najpierw musi poukładać wszystkie sprawy osobiste, a dopiero potem grać w tenisa. Zdrowie miało też oczywiście znaczenie, ale to tylko jeden element układanki, bo ona grała przecież słabiej nie tylko w ostatnim turnieju. Nie marż u niej walki, nie ma agresji... Pracowałem wiele lat z tenisistkami i wiem, że tak to już z nimi jest. Żeby dobrze grały, wszystko musi być w ich życiu załatwione, dopięte i poukładane. Nic

może nic siedzieć z tyłu głowy. Faceci mają to do siebie, że potrafią zasznuflować sobie jakieś sprawy na potem i skoncentrować się na grze.

Nie zawsze, wystarczy przypomnieć sobie ubiegłoroczne problemy Novaka Djokovicia.

A czy my wiemy, ile on tak naprawdę miał spraw na głowie? **Tak naprawdę nikt nie wie. Krążyły tylko plotki. W tym niezbyt eleganckie na temat jego żony.**

Ludzie mówią różne rzeczy, a jak było naprawdę, wie tylko Djoković i jego najbliższe otoczenie. Myślę jednak, że to było wiele spraw, a nie jedna. Że

on po prostu za dużo wziął na klatę. I na korcie, i poza nim. Każdy ma swoje limity. Ogólnie jednak jest tak, że - i nie tylko ja tak uważam - pracując z facetami, trener musi być po prostu trenerem, a z kobietami - również psychologiem.

Niektórzy mówią, że wręcz szamanem. (śmiej) Czasami faktycznie. Wracając jednak do początku rozmowy, to moim zdaniem Agnieszka musi przede wszystkim uporządkować wszystkie sprawy związane ze ślubem. Wziąć ten ślub i spokojnie przygotować się do następnego se-

zonu. Wtedy na pewno pokaże jeszcze, co potrafi.

Czy zatem Jerzy Janowicz dobrze robi, grając challengery?

W jego przypadku to dobrze. On nie musi się pchać na salony, żeby zobaczyć, jak wygląda tamten świat. On już tam był i wszystko widział - mówimy przecież o półfinałście Wimbledonu. O kimś, kto wygrywał z Murrayem i Tsongą. Jerzy najbardziej potrzebuje teraz ograniczenia. W sezonie liczy się matematyka - liczba rozegranych spotkań. Nawet najlepsi czasem się cofają, bo muszą im się zgadzać cyferki. ● ● ●

Lotto

Multi Multi - 31.03 godz. 14
3,4,10,17,18,21,23,25,28,30,32,34,41,42,57,59,61,63,68,76
plus 25
Kaskada
3,5,6,7,12,13,15,19,20,21,23,24
Multi Multi - 30.03 godz. 21.40
3,6,9,13,14,15,25,26,27,30,34,36,38,46,49,52,55,62,70,75
plus 9
Lotto 6, 18, 23, 25, 30, 34
Lotto Plus
1, 17, 23, 30, 36, 45
Mini Lotto 1, 9, 22, 30, 31
Kaskada
5,7,8,9,10,12,13,14,16,19,22,23
(STEN)

GŁOS

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

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nałęcz

Zastępcy

Ylona Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy

Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 347 537

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,

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

reklama.gk24@polskapress.pl,

reklama.gk24@polskapress.pl,

reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,

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

tel. reklama 059 848 81 01,

redakcja.gp24@polskapress.pl,

reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl

ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,

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

tel. reklama 91 481 33 92,

redakcja.gs24@polskapress.pl,

reklama.gs24@polskapress.pl,

reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kołobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,

78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80,

fax 94 352 71 49

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,

tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

Szczecinek ul. Plac Wolności 6,

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

fax 94 374 23 89

Drańsko Pomorskie Plac Konstytucji 6,

78-500 Drańsko Pomorskie,

tel./fax 94 713 76 14

Swinoujście ul. Armii Krajowej 12,

72-600 Swinoujście, tel. 91 321 46 49,

fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

Stargard

ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,

tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,

reklama tel. 91 578 47 28

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

PBC
Polskie Biuro Cytatników
Polskie Biuro Cytatników

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

POLSKA PRESS GRUPA

ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa

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

Prezes Zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes Dariusz Świąder

Čłonek Zarządu Paweł Fajara

Čłonek Zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor zarządzający Biura Reklamy

Paweł Kossek 22 201 44 36

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński 22 201 42 00

Marketing Sławomir Nowak 22 201 44 00

Kolportaż Karol Wiazło 512 106 553

Produkcja Dorota Czerko 22 201 41 00

Redaktor prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

Druk

Polska Press Oddział Poligrafia

Drukarnia w Koszalinie

ul. Słowiańska 3a

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicz-

stycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Sport



Dziś polecamy

POLSAT SPORT

godz. 0.00 i 2.40 koszykówka, Final Four NCAA: Gonzaga - South Carolina, North Carolina - Oregon

TVP SPORT

godz. 12.00 łyżwiarstwo figurowe, Mistrzostwa Świata w Helsinkach, godz. 01.00 hokej NHL, Tampa Bay Lightning - Montreal Canadiens

EUROSPORT

godz. 13.00 Wyścigi superbike'ów, Mistrzostwa Świata w Alcanie, godz. 21.00 piłka nożna, Liga MLS: Chicago Fire - Montreal Impact

Gryf zagra z Gedanią

Piłka nożna

Dzisiaj o godzinie 16.00 na stadionie przy ulicy Zielonej Gryf Słupsk (10. miejsce) podejmie Gedanię Gdańsk (14. lokata).

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Podopieczni trenera Grzegorza Bednarczyka będą chcieli potwierdzić dobrą formę, jaką zaprezentowali tydzień temu w Kościerzynie, kiedy to pokonali Kaszubę 3:1.

Może być to ciekawe spotkanie. Sobotni rywal słupszczan dwa tygodnie temu był skazy-

wany na pożarcie w meczu w Starogardzie, gdzie prowadził 0:3 już na początku meczu, ale ostatecznie zremisował 4:4.

Po dwutygodniowej przerwie spowodowanej walkowerem do gry powracają Anioły Garczegorze. W niedzielę o godzinie 14.10 zagrają z wiceliderem Centrum Pelplin. Goście mają najlepszą obronę w lidze, ale napastnicy Aniołów powinni znaleźć sposób na strzelenie goli. Bardzo trudne zadanie czeka Sokoła Wyczechy. W sobotę o godz. 17 zagrają z Klubem Piłkarskim w Starogardzie. Także wyjazdowy mecz rozegra Bytovia II, która wystąpi w Gniewinie (godz. 15). ●●●

Sparta kontra Piast

Piłka nożna

W sobotę i niedzielę piłkarze słupskiej klasy okręgowej rozegrają spotkania 18. kolejki. Najciekawiej powinno być w meczu Sparty i Piasta.

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Walka w klasie okręgowej nabiera rumieńców. Start Miastko poważnie naciska wzmocnioną kilkoma piłkarzami Spartę Sycewice. Spartanie w sobotę o godz. 16.30 na własnym boisku podejmą Piastą Człuchów. Goście wiosną ponieśli dwie porażki i z pewnością będą chcieli

poprawić swoje wyniki, a gospodarze znów będą chcieli zaprezentować ofensywny futbol i zwyciężyć, aby gonić lidera.

Jeśli o liderze mowa, to Start Miastko w sobotę o godz. 14 zagra z walczącą o utrzymanie w lidze Słupią Kobylnicą i raczej nie powinni mieć większych problemów ze zgarnięciem kompletu punktów.

Trzecia w tabeli Jantaria Pobłocie w niedzielę o 13 u siebie zagra z Diamentem Trzebielino. W pozostałych meczach spotkają się: Brda - Wybrzeże (sob. 16), Czarni - Leśnik (sob. 15), Stal - Karol (sob. 17), Jantar - Garbarnia (sob. 17), Kaszuba - Debrzno (nied. 15). ●●●

Przez Trefl Sopot do celu

Koszykówka

Ważny mecz Trefla Sopot z Energią Czarnymi Słupsk zostanie rozegrany w sobotę o godz. 18 w ogromnej hali Ergo Arena w Gdańsku.

Krzysztof Nalecz

krzysztof.nalecz@polskapress.pl

Trudno przypuszczać, że hala na prawie 9 tys. widzów zapełni się choćby w połowie. Na co dzień Trefl rozgrywa swoje mecze w skromniejszej sali w Sopocie. Tak więc boisko będzie trochę neutralne, co powinno sprzyjać Czarnym. Mecz dla obu drużyn ma ogromne znaczenie w kontekście play off. Czarni grają ostatnio coraz lepiej i skuteczniej. Pokonali ostatnio czołową ligę - Polski Cukier Toruń i Rosę Radom. Minimalnie, ale zostało to zauważone i docenione. Najważniejszy polski portal koszykarski, polskikosz.pl, uznał Roberta Stelmahera trenerem marca w PLK. Za to Trefl został bez trenera. Na początku tygodnia zwolniony został Zoran Martić (oficjalnie sam odszedł), po porażce z Miastem Szkła Krosno. Porażka dziwnej, bo Trefl przez większość spotkania wyraźnie prowadził. Ta przegrana znacznie skomplikowała sytuację sopocian w kontekście gry



FOT. LUKASZ CAPAR

► David Kravish (Energa) i Marcin Stefański (Trefl), pojedynek tego duetu zobaczymy w gdańskiej Ergo Arenie

w play off. W sobotę drużyna z Sopotu stanie pod murem. Porażka praktycznie wyeliminuje ją z walki o play off i medale. Teraz zespół poprowadzi Marcin Kłodziński, dotychczasowy asystent I trenera, któremu pomaga ceniony w Słupsku, były gracz Czarnych Krzysztof Roszyk. Trefl to zespół chimeryczny. Potrafił pokonać silne zespoły, by za chwilę ulec w słabym stylu drużynom teoretycznie słabszym. Bolesną porażkę poniósł Trefl w pierwszym meczu z Czarnymi w Słupsku. W 10. kolejce przegrał w Gryfii 58:89.

Później jednak wygrał serię spotkań (m.in. z Turowem i Toruniem) i ulokował się na pewien czas w górnej części tabeli. Mocny punkt Trefla to najlepszy obecnie strzelec ligi Anthony Ireland (średnia 17,8 pkt). Siłę podkoszową stanowi Serb Nikola Marković. Środkowy lubiący grę dalej od kosza. Ale i pod nim radzi sobie bardzo dobrze, bo jest czołowym zbierającym ligi (średnia 9 zb.). Ciekawie wygląda polska część składu, jako mieszanka rutyny z młodością. Są więc bardzo doświadczeni Filip Dylewicz, Marcin Stefański i Artur

Obok meczu

- Nowy prezes Czarnych Adam Prabucki ma się stawić do pracy w klubie w poniedziałek. Nie będzie go w Sopocie. W weekend drużyna Basket 90 Gdynia, gdzie wciąż jest asystentem trenera, gra w Słowacji w europejskim pucharze EEWBL.
- J. Blasingame nie gra już w greckim Promitheas. Po 8. spotkaniach kilka dni temu przeszedł do 16. zespołu francuskiej Pro Antibes Sharks. Zespół nie ma raczej szans na play off. Do końca rozgrywek zostało mu 10 spotkań.

W skrócie

SIATKÓWKA

Turniej w Rokitach, finał w Jezierzycach

W Rokitach rozegrany zostanie gminny turniej siatkówki z udziałem męskich drużyn. Rywalizacja zacznie się w sobotę (1.04) o godz. 15. Miejscem zawodów będzie sala w Zespole Szkół. Dobiegają końca rozgrywki Amatorskiej Ligi Siatkówki w Jezierzycach. Po meczach półfinałowych już wiadomo, kto z kim i kiedy zagra w finałach i o które miejsca. Decydujące spotkania o końcowej klasyfikacji rozegrane zostaną w niedzielę (2.04). O pierwszą lokatę spotkają się Zmieszani i Strzelino (godz. 10.30). O trzecią pozycję powalczą Wieszyń i Żółfiki (godz. 12). Obydwa mecze w jezierzyskiej hali przy ul. Olimpijskiej. (FEN)

Trefl Łębork walczy o pierwszą ligę

Siatkówka

Młoda drużyna łębarskiego Trefla zdaje sobie sprawę, jak trudna rywalizacja czeka ją w Sulęcinie. To konfrontacja o awans do I ligi męskiej.

W pierwszym meczu drugiej fazy play off o wejście do I ligi siatkarze Trefla Łębork nie wykorzystali atutu własnego boiska (wielka szansa ku temu była, gdyż prowadzili 2:1), bo przegrali 2:3 z Olimpią Sulęcin. Zapis poszczególnych setów: I - 25:22 (gospodarze prowadzili 7:2; 22:12), II - 25:27 (4:1, 17:13, 20:19, ale w końcówce dojrzałość gości górą), III - 25:22, IV - 16:25, V - 12:15 (u łęborczan zawiódł blok). W sobotę (1.04) o godz. 19 w Sulęcinie Olimpia kontra Trefl. Zespoły grają do dwóch zwycięstw. Gdyby Łębork wygrał w sobotę, to trzecia gra w niedzielę też w Sulęcinie. ● (FEN) ●●



FOT. ZE ZBIORU TREFLA ŁĘBORK

► W akcji łębarscy siatkarze na pierwszym planie. Trefl obiecuje podjęcie ambitnej walki na boisku w Sulęcinie. Oby skutecznej



FOT. LUKASZ CAPAR

► Piłkarze Karola Pępino mają powody do radości, bo wiosną nie przegrali jeszcze meczu. W dwóch grach zdobyli cztery punkty

magazyn rodziny



FOT. JAMES WHATLING

◀ [STR. 12]
Dom
Bezpieczne
mieszkanie
dla naszego
raczkującego
dziecka

Mężczyźni w XXI wieku szukają równowagi
między tradycyjnymi a nowoczesnością
[str. 8]



**Jacy są polscy
mężczyźni**

[STR. 10-11] ▶
Ogród
Druga część
kalendarza
biodynamicznego:
miesiące
od sierpnia
do grudnia



FOT. IGARDENA



FOT. 123RF

◀ [STR. 6]
Kuchnia
Na obiad:
pulpety
i klopsiki
z tuńczyka,
ciełeciny
i drobiu

[STR. 2-3] ▶
Temat dnia
Kawa, cukier,
alkohol, ale
także mięso
zakwaszają
nasz organizm



FOT. 123RF

poleca **Anna Czerny-Marecka**

Na wszelkie kwasy trzeba mieć dobre zasady



Na moim biurku w pracy od paru miesięcy stoją codziennie: kubek wody z cytryną i pojemniczek ze zmieloną kosmitą, czyli zielonym smoothie (dzisiejszy skład to kiwi, seler naciowy, pomarańcza, ostropest, mielony len i mętny sok jabłkowy). A, jest jeszcze sok pomidorowy. W ten sposób (całkiem zresztą przyjemny) odkwaszam swój organizm - potwierdzenie znalazłam w tekście obok, który wam serdecznie polecam, bo jest pełen dobrych i użytecznych w praktyce porad.

Niepotrzebne kwasy mogą występować nie tylko w organizmie, ale i między ludźmi, na przykład wtedy, kiedy, nawet mimo woli, jesteśmy niegrzeczni. Także na takie kwasy są pewne zasady - znajdziecie je w quizie na stronie 15. Przyda się także poczucie humoru, nie tylko 1 kwietnia - o tym na stronie 9.

Zapraszam też do lektury artykułu na stronie 8 - dowiecie się, co sami o sobie myślą mężczyźni. Biedactwa, świat nie jest już dla nich tak życzliwy, jak kiedyś. Użala się też nad nimi Dziad w felietonie Baba swoje, Dziad swoje, a ja, czyli Baba, próbuję mu uzmysłowić, że może facetom jest gorzej, ale paniom od tego nie zrobiło się wcale lepiej - przeczytajcie o tym na stronie 14.

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.

Rodzice piszą na blogach

Modlitwa nad nauką

Drzwi trzasnęły z hukiem i oczom moim ukazała się starsza córka z książeczką do nabożeństwa w ręce i irytacją na twarzy. - Nie idę jutro do szkoły - zakomunikowała. - Co jest? Modlitw się uczysz przed komunią? - zagaduję, bo wyczuwam potrzebę rozmowy. - W czwartek test. Jak zdam, będzie cud... - Testy wam robią z religii? - Nie, mamy test z polskiego i matematyki, zapomniałaś? - No faktycznie - wykonałam akrobację gałkami ocznymi - to może po prostu poucz się trochę, to zwykłe działa - proponuję. - Wolę się pomodlić, pani na religii mówiła, że modlitwa potrafi czynić cuda.

Aga, <http://szkicerodzinne.pl/>

Ze słownika rodzica:

Strefa komfortu - miejsce, którego poszukuje dziecko tuż przed snem. Najczęściej odnajduje ją w poprzek łóżka z nogą na głowie rodzica. Wyjście przez dziecko ze swojej strefy komfortu nie sprawia, że dziecko wejdzie na drogę rozwoju duchowego czy osobistego, sprawia jedynie, że na drogę powrotną do pokoju dziecka wchodzi za to rodzic. Gdyby podpiąć Polę przed zaśnięciem pod Endomondo czy inną nawigację (Hej! to wcale nie jest taki zły pomysł na przyszłość), to proces jej poszukiwania strefy komfortu odwzorowany na rzucie łóżka wyglądałby mniej więcej tak, jak to przedstawiłem na załączonym obrazku.

Lechu, <http://poladopopisu.blox.pl/>

Kawa, cukier, alkohol, ale i mięso zakwaszają nasz org

Zakwaszenie organizmu - hasło, które słyszymy dzisiaj bardzo często. **Czym tak naprawdę jest i czy powinniśmy się tego bać? Kiedy nasz organizm nie radzi sobie z kwasami i jak temu zapobiec?**

Tekst **Celina Wojda**

Zakwaszenie organizmu to nic innego, jak efekt niewłaściwego sposobu odżywiania się i włączania do diety produktów przetworzonych, zaburzających równowagę kwasowo-zasadową naszego organizmu. Słodycze, mięso, żywność przetworzona zaburzają tę równowagę. Gdy nie występują one w naszej diecie w nadmiarze, to nasz organizm sam poradzi sobie z nimi, korzystając z dostarczanego mu wapnia, sodu, potasu lub magnezu. Jeśli jednak w naszej diecie produktów kwasotwórczych jest za dużo, możemy doprowadzić do zakwaszenia organizmu.

- Zakwaszenie organizmu to fakt, który dotyka większość społeczeństwa - mówi dietetyczka Zuzanna Janicka z Domu Dobrej Diety. - Na zakwaszenie organizmu, poza odżywianiem, wpływają leki, stres, naturalna skłonność organizmu do zakwaszania,

nadmierna aktywność fizyczna tak samo jak jej brak.

Objawy

Im więcej produktów kwasowych w naszym organizmie, tym gorzej dla nas samych i naszego zdrowia. Nadmiar kwasów w organizmie może doprowadzać do wielu poważnych schorzeń: m.in. cukrzycy, miażdżycy, nadwagi czy nawet nowotworów.

Długotrwałe zakwaszenie to także problemy z brakiem koncentracji, zaburzenia snu, napięcia nerwowe, depresja, zła kondycja włosów i paznokci. Nasz organizm, jeżeli ma zaburzoną równowagę kwasowo-zasadową, informuje nas o tym, musimy wiedzieć tylko, jak.

- Pierwszymi symptomami zakwaszenia są wzdęcia, gazy, bóle brzucha niewiadomego pochodzenia, nieświeży oddech, chroniczny ból głowy (może to być także objaw odwodnienia), pojawienie się problemów skórnych, brak energii - wylicza dietetyczka. - Dodatkowo mogą wystąpić problemy z wypróżnianiem



Produkty przetworzone bogate w konserwanty, barwniki i polepszacze, czyli to jedno z największych zakwaszaczy organizmu. Jeśli spożywamy ich dużo,

się. Biegunki i zaparcia mogą pojawiać się pojedynczo lub naprzemiennie.

Przyczyny

Jak wynika z badań, to, co jemy, możemy podzielić pod względem kwasowości na trzy grupy: produkty mocno zakwaszające (pH 5,9-5), średnio zakwaszające (pH 6,9-6) i słabo zakwaszające (pH <7). Do tej

najgorszej grupy (mocno zakwaszające) należy zaliczyć np.: cukier i produkty go zawierające, sztuczne słodzik, alkohol, napoje gazowane, białą mąkę pszenną i produkty, które z niej powstały, biały ryż, sery żółte, kawę, czarną herbatę, kakao i czekoladę, sól.

Okazuje się też, że na zaburzenie równowagi kwasowo-zasadowej naszego organi-

DIETA ZASADOWA POMOŻE PRZYWRÓCIĆ RÓWNOWAGĘ KWASOWO-ZASADOWĄ W ORGANIZMIE

Dieta zasadowa, czyli inaczej mówiąc, dieta alkaliczna.

Nie należy jej mylić z typową dietą odchudzającą. Ma ona za zadanie przywrócić równowagę kwasowo-zasadową w naszym organizmie. Stosować powinien ją każdy z nas przynajmniej raz na dwa miesiące. Dotyczy to również osób, które starannie dobierają składniki pokarmowe i unikają „śmieciowego” jedzenia. Można też zastosować dietę alkaliczną na dłużej. Taka dieta polega na odstawieniu składników zakwaszających organizm na kilka



dni i spożywaniu posiłków wyłącznie z produktów alkalinizujących. Przywracając równowagę kwasowo-zasadową, przywracamy też prawidłową przemianę

materii i funkcjonowanie naszego organizmu, czego efektem ubocznym będzie zrzucenie kilku kilogramów. Zatem można powiedzieć, że taka dieta jedno-

cześnie leczy nasz organizm i odchudza. Stosując dietę zasadową, możemy poprawić sobie nie tylko ogólną pracę naszego układu pokarmowego, ale także nasze samopoczucie. Spożywając produkty alkalinizujące, pomagamy zachować prawidłowy poziom wapnia w kościach, dzięki czemu przeciwdziałamy osteoporozie. Kilku dniowa dieta zasadowa zalecana jest też osobom, które borykają się z wahaniem nastrojowymi.

Co jeść, a czego nie?

W diecie zasadowej ważne jest, aby w jak najmniejszej ilości

Polscy mężczyźni, czyli cztery
różne typy facetów - str. 4



celina.wojda@
polskapress.pl

akże anizm



FOT. SEBASTIAN WOŁOŚZ

Wśród innych słodczy oraz fast foody
czas na dietę zasadową

zmu duży wpływa mają goto-
we produkty.

- Pierwszą grupą, która naj-
mocniej zakwasza nasz orga-
nizm, są produkty przetwo-
rzone bogate w konserwanty,
barwniki i polepszacze, czyli
słodczy, fast foody, jogurty
owocowe, soki kartonowe, da-
nia instant (to prawdziwa ko-
palnia konserwantów), często
półprodukty, które używamy

spożywać produkty kwasowe,
najlepiej jest wyeliminować je
całkowicie. Ale jeżeli się nie da,
to ważne, abyśmy w ciągu dnia
jedli posiłki w 80% składające
się z produktów zasadowych.
Jadłospis diety zasadowej powin-
nie składać się głównie z: su-
rowych warzyw i owoców, kieł-
ków roślinnych; migdałów,
orzechów laskowych, ziaren
słonecznika i dyni.

Warzywa
Szparagi, karczochy, kapusta,
sałata, cebula, kalafior, rzod-
kiewka, pomidor, rosółka
warzywna, groszek, cukinia,
czerwona kapusta, por, szpinak,

w kuchni oraz mieszanki
przypraw, jak przyprawa
do grilla, ryby, kurczaka, alko-
hol, napoje gazowane - wy-
mieniam Zuzanna Janicka. - Te
produkty powinniśmy abso-
lutnie eliminować z naszej
diety.

Najbardziej zakwaszają-
cym produktem są napoje ty-
pu cola, a gdy połączymy ją
z alkoholem i słonymi prze-
grzykami, to prawdziwa bom-
ba dla naszego organizmu!

Kolejną grupą produktów
(te średniozakwaszające) są
produkty zdrowe, bogate
w białko: mięsa, nabiał, ryby,
nasiona strączkowe.

- Wcale to nie oznacza, że
powinniśmy je eliminować,
trzeba je mądrze przeplatać
z produktami alkalizującymi,
którymi są: warzywa, owoce,
kasze, ryże, produkty pełno-
ziarniste, płatki pełnoziarniste
(owsiane, orkiszowe itp.) -
podkreśla dietetyczka.

Jak zapobiegać?

Nasz organizm ma naturalną
skłonność do zakwaszania, dla-
tego też, by prawidłowo dzia-
łał, powinniśmy go żywnością
odkwaszać, czyli alkalizować.

- Każdy z nas poza co-
dziennym doбором odpo-
wiednich składników powin-
nie minimum raz na dwa
miesiące dokonać odkwasze-
nia organizmu, które polega
na odstawieniu produktów
zakwaszających na tydzień
i oparciu diety na produktach
alkalizujących - zachęca die-
tetyczka. - Należy pamiętać,
że w zależności od stanu orga-
nizmu i jego zakwaszenia, na-
leży dobrać czas oraz częstot-
liwość oczyszczania i odkwa-
szania.

Piramida zdrowego stylu
życia od lat podpowiada, że
podstawą diety powinny być
warzywa, owoce oraz produk-
ty zbożowe, które są bogate
w błonnik oczyszczający na-

rzepa, szczypiorek, marchew,
zielona fasola, burak, czosnek
seler, ogórek, brokuły, jarmuż
brukselka, zielenina.

Owoce

Cytryna, limonka, awokado,
grejpfrut, rabarbar.

Nasiona, orzechy i ziarna

Migdały, dynia, słonecznik, se-
zam, len, kasza gryczana, or-
kisz, soczewica, nasiona kmin-
ku, kielki nasion.

Napoje

Zielone napoje, sok ze świeżych
warzyw, czysta woda (poddana
destylacji, odwróconej osmozie,
zjonizowana), lemoniada (czy-
sta woda + plus świeże cytryny

sze jelita, wspomagające ich
pracę. Poza tym są doskona-
łym źródłem witamin i skład-
ników mineralnych, które są
najdoskonalszym suplemen-
tem świata. W każdym posił-
ku powinny znajdować się
produkty z tych grup.

Bardzo ważne jest, aby pa-
miętać o absolutnie niezbęd-
nej wodzie mineralnej, która
również ma właściwości alka-
lizujące. Wypijajmy minimum
1,5 litra wody dziennie (nie
wlicza się w tę ilość innych na-
pojów).

Uwaga na diety!

Bardzo często podczas odchu-
dzania eliminowane są węglo-
wodany, a co za tym idzie, tak-
że zdrowe kasze, ryże, pieczy-
wo, owoce, ponieważ najwięk-
szy mit dietetyczny głosi, że
one tuczą.

- Efektem diet białkowych
jest zakwaszenie organizmu,
które kończy się, poza szere-
giem problemów w układzie
pokarmowym, szarą skórą,
sińcami pod oczami, zmęcze-
niem, brakiem energii -
ostrzega Zuzanna Janicka. -

Zdrowe posiłki mają doda-
wać nam energii, a nie ją od-
bierać. Po zbilansowanym
obiedzie powinniśmy mieć
energię do działania, a gdy po-
trzebujemy drzemki po posił-
ku, zastanówmy się, czy nie
zabrakło w nim warzyw i ka-
szy, a nie było za dużo mięsa.

- Dbajmy o siebie codzien-
nie, by nasz organizm był na-
szym wsparciem w codzien-
nych zmaganiach i realizacji
marzeń. Dołóżmy do każdego
posiłku garść warzyw lub
owoców, wypijmy codziennie
szklankę naturalnego soku
czy na przykład modnego
obecnie smoothie, jedzmy da-
nia bardziej kolorowe, soczy-
ste, a do pracy zabierzmy wo-
dę mineralną, to nasza praw-
dziwa przyjaciółka - zachęca
dietetyczka.

lub limonki), herbata ziołowa,
bulion warzywny, niesłodzone
mleko sojowe, mleczko migda-
łowe.

Tłuszcze i oleje

Len, konopia, awokado, oliwka,
wiesiołek, ogórecznik, mieszan-
ki oleju.

Inne

Kielki (soja, lucerna, fasola
mung, pszenica, rzodkiewka,
ciecierzyca, brokuły itp.),
hummus tahini.

(CELA)

**LISTA WSZYSTKICH PRODUK-
TÓW DOSTĘPNA
NA [HTTP://CUDPH.PL](http://CUDPH.PL)**

o tym się mówi

W sieci. Wywiady z ekspertem.

Światowy Tydzień Alergii 2-8 kwietnia

Tekst Anna Czemy-Marecka

Z danych WHO wy-
nika, że u około
40% populacji
światowej wystę-
puje przynajmniej jedno
schorzenie alergiczne. - Po-
wodem tego jest postępują-
ca higienizacja środowiska
skutkująca zmniejszoną
ekspozycją na pasożyty, wi-
rusy bakterie czy też grzyby
- wyjaśnia dr Patrycja
Szachta, ekspert programu
edukacyjnego Porcja Pozy-
tywnej Energii. - Przez to
nasz układ odpornościowy
nie jest odpowiednio sty-
mulowany, co może prowa-
dzić do alergii.

Na zwiększenie lub
zmniejszenie ryzyka alergii
wpływ ma mikroflora prze-
wodu pokarmowego. - U
dzieci urodzonych drogą



Pliki mp3 z wywiadami z dr Patrycją Szachtą, ekspertem pro-
gramu Porcja Pozytywnej Energii - na: media.foxtrotconsulting.pl

naturalną i karmionych
mlekiem matki ryzyko wy-
stąpienia alergii jest zdecy-
dowanie niższe niż u dzieci
karmionych mlekiem mo-
dyfikowanym i rodzonych
drogą cesarskiego cięcia -
tłumaczy ekspert.

Więcej dowiedzieć się, słu-
chając plików mp3 z wy-
wiadami z dr Patrycją
Szachtą. Można je pobrać
ze strony programu Porcja
Pozytywnej Energii:
[http://media.foxtrotcon-
sulting.pl](http://media.foxtrotconsulting.pl).

Fakty i mity

KAWA ZIELONA POBUDZA, ALE MA MNIJ AROMATU

FAKT. Choć odpowiedni sposób
palenia ziaren to jeden z podsta-
wowych czynników decydują-
cych o bukiecie smakowym ka-
wowej mieszanki, w ostatnich la-
tach dużą popularnością cieszy
się jej zielona odmiana. Jest to na-
turalny surowiec niepoddawany
obróbce cieplnej, sprzedawany
w formie całych ziaren lub mielo-
nej. Czyli ziarna kawy, których
obróbka zakończyła się przed pro-
cesem palenia i nie zawsze ma ko-
lor zielony. Doceniany jest głów-
nie dzięki pozytywnemu działa-
niu zawartych w nim
antyoksydantów, a także właści-
wościom pobudzającym. Co jed-
nak istotne, zielona kawa pozbaw-
iona jest bogactwa smaku typowe-
go dla odmiany palonej, które
uzyskiwane jest w procesie uwal-
niania olejków aromatycznych
i cukrów. **(AB)**



FOT. WWW.GREENCOFFEEVIEW.ORG

KWASOWOŚĆ TO DEFECT KAŻDEJ KAWY



FOT. 123RF

MIT. Kwaśny smak często jest myl-
nie przypisywany gatunkom wy-
różniającym się większym stop-
niem „kwasowości”. Warto pamię-
tać, że jest to wartość pożądana,
dzięki której kawa uzyskuje orzeź-
wiający smak. Pojęcie „kwasowości”
jest wykorzystywane do nazywa-
nia defektu ziaren, wynikającego
z błędów w procesie produkcyj-
nym lub niewłaściwych paramet-
rów parzenia, jak zbyt niska tem-
peratura wody. **(AB)**

100% ARABIKA NAJLEPSZA DLA WSZYSTKICH

MIT. Reklamy i treści promocyjne
kaw przyczyniły się do wypracowa-
nia opinii, że dzięki szlachet-
ności smaku 100-procentowa
Arabika zdobyła uznanie
wszystkich kawoszy. Jest w tym
sporo prawdy, bowiem ta odmiana
- w przeciwieństwie do bardziej
wyrazistej w smaku Robusty, ce-
duje się aromatycznym bukietem
i większą zawartością olejków.
Co jednak ważne, przy spożywa-
niu espresso parzonego z kompo-
zycji składającej się w 100 proc.
z ziaren Arabiki wyczuwalne będą
kwasowe, owocowe nuty. Jest to
cecha pożądana, wynikająca z sze-
regu czynników takich jak: miej-
sce, wysokość i warunki uprawy,
metoda zbierania i proces obróbki
ziaren. Osoby, które nie są przyz-
wyczajone do takiego bukietu,
mogą mylnie utożsamiać go
z kwaśnością - czyli defektem. Im
jaśniej wypalona kawa, tym nut
owocowych będzie więcej. Zwo-
lennikom espresso oraz bardziej
zbalansowanych smaków poleca-
ne są więc mieszanki Arabiki
i Robusty. W dobrych mieszan-
kach rzadko pojawia się więcej niż
30 proc. Robusty, pozostałe 70
procent przypada Arabice. Ponie-
waż Robusta jest od Arabiki bar-
dziej gorzka w smaku i zawiera
więcej kofeiny. **(AB)**

beauty group

artplastica



Dziękujemy
za zaufanie

- Chirurgia plastyczna
- Medycyna estetyczna
- Laseroterapia
- Flebologia estetyczna
- Laryngologia
- Chirurgia ogólna (przepukliny)

ul. Wojciechowskiego 7, Szczecin, tel. +48 (0)91 45 40 442

www.artplastica.pl

Laserowa rewolucja

Jak działa najbardziej precyzyjne narzędzie do upiększania?

Po co pokazywać światu swoje niedoskonałości, skoro medycyna estetyczna już dawno znalazła sposób na większość naszych bolączek? Już od dawna tylko od nas samych zależy, jakie oblicze pokażemy światu. Specjaliści dostrzegli ogromną wartość nowoczesnych laserów dla profilaktyki anti-age, wygładzania skóry, usuwania blizn, przebarwień i odmładzania. Ale to nie wszystko! Dzięki promieniom lasera pozbedzimy się męczącej dolegliwości jaką jest chrapanie i przygotujemy swoje ciało na sezon letni, na dobre pozbywając się owłosienia. Laseroterapia to jeden z niewielu zabiegów, który daje efekty utrzymujące się kilka lat, a nawet postępujące w czasie. Zanim odczujemy korzyści na własnej skórze musimy jednak dobrze zaplanować strategię działania. Ważny jest wybór doświadczonego lekarza, ale przede wszystkim sprawdzenie, jakim laserem zostanie wykonany nasz zabieg.

Młodość wypisana na twarzy

Obecnie najnowocześniejsze sprzęty dostępne na rynku są w pełni bezpieczne, a ich parametry użytkowe za każdym razem dostosowywane są do indywidualnych potrzeb oraz typu i rodzaju skóry pacjenta. Doktor Maciej Józefowicz (chirurg ogólny, flebolog i specjalista medycyny estetycznej z kliniki Beauty Group w Szczecinie) zauważa, że ile typów skóry, tyle możliwości: - Do mojego gabinetu trafiają pacjenci w każdym przedziale wiekowym. Oczywiście jest, że pacjentce przed 30. rokiem życia zaproponuję inny zabieg, niż kobiecie po 50. Moje zabiegi dają pacjentom maksymalne możliwe do uzyskania dla nich korzyści - mówi doktor Józefowicz.

Jakie więc mamy możliwości? Na szczecińskim rynku znajdziemy kilka placówek, dysponujących laserami wysokiej klasy. Klinika Beauty Group oferuje swoim klientom laser eCO2 Lutronic i wielozadaniową platformę Fotona firmy BTL. Na jakiego typu terapię powinniśmy się zdecydować? - Pacjentkom młodym, z pierwszymi zmarszczkami lub szarym kolorytem cery polecam resurfacing laserowy, dający efekt odświeżenia skóry. Jest to zabieg delikatny,

zalecany zwłaszcza osobom palącym lub często korzystającym z kąpeli słonecznych. Stosuję go również w ramach prewencji starzenia - opowiada doktor Józefowicz. - Starsze osoby z wyraźnie zarysowanymi zmarszczkami statycznymi oraz bruzdami, wiotkością skóry i przebarwieniami powinny mieć kilka sesji laserowych, które te zmiany cofną. Uwielbianym przez pacjentki zabiegiem jest Endolifting 4 D, który działa na wielu poziomach. Różnica między tym zabiegiem a zwykłym zabiegiem laserowym polega na tym, że laseroterapii poddaje się również wnętrze jamy ustnej oraz górne i dolne powieki. Lekarz ma dzięki temu możliwość ingerencji/oddziaływania w różne warstwy tkanek twarzy, nie skupiając się jedynie na jej powierzchni.

Korzyści płynące z zabiegów laserowych można mnożyć: intensywne działanie przeciwstarzeniowe, ujędrnienie skóry, wygładzenie jej kolorytu czy usunięcie przebarwień. To również świetny początek przygody z medycyną estetyczną - wzmożona skóra o wiele lepiej przyjmie wypełniacze na bazie kwasu hialuronowego.

Koniec z chrapaniem

W ostatnich latach dokonano rewolucyjnego odkrycia: wiązka laserowa, działająca na struktury gardła może pomóc... chrapającym. Dotychczas zabiegi wykonywano raczej metodami inwazyjnymi. Laser to nowa jakość w leczeniu tej przypadłości: wystarcza kilka zabiegów, aby odczuć dużą poprawę komfortu snu. A jego zaburzenia to nic przyjemnego: obniżona jakość wypoczynku oznacza spadek dotlenienia organizmu i epizody bezdechu. Po latach konsekwencjami mogą być choroby sercowo - naczyniowe, udary mózgu i inne poważne schorzenia. Na szczęście istnieje „medycyna snu”, która coraz prężniej się rozwija ułatwiając nam życie.

Laryngolog Grzegorz Jamro podkreśla, że problem można rozwiązać na wiele sposobów. - Dzięki leczeniu chirurgicznemu istnieje możliwość korekty wad anatomicznych w zakresie przegrody nosa, małżowin nosowych, podniebienia, języzka, łuków podnie-



biennych, migdałków czy języka - mówi doktor Jamro. - Znaczną poprawę widać również wśród osób, które decydują się na zabieg NightLase laserem Fotona, który wskutek oddziaływania termicznego na struktury gardła doprowadza do ich obkurczenia i usztywnienia. Dla wielu osób z pewnością znaczenie będzie miał fakt, że procedura nie jest bolesna i nie wymaga od pacjenta długiego okresu rekonwalescencji, trzeba jednak wykonać 3-4 zabiegi dla uzyskania satysfakcjonującego efektu kuracji.

Zabieg polecany jest osobom w każdym wieku. Należy jednak pamiętać, że zaburzenia snu wynikają z różnych czynników: może to być otyłość, zaburzenia w anatomii dróg oddechowych lub w obrębie ośrodkowego układu nerwowego. Laryngolog dokonuje wyboru metody leczenia po drobiazgowym wywiadzie z pacjentem, aby leczenie było maksymalnie efektywne.



Gładka skóra na lato

Kto z nas nie marzy o idealnie gładkim ciele w sezonie letnim? Osiągnięcie celu jest zdumiewająco proste. Każdy, kto ma dość ciągłego golenia, woskowania, wrastających włosków i innych nieprzyjemności, związanych z usuwaniem zbędnego owłosienia powinien zainteresować się epilacją laserem Fotona. Jest to sposób w pełni bezpieczny, przystosowany do różnego rodzaju skóry. Głowica urządzenia przykładana jest do wybranego obszaru ciała, a wiązka laserowa niszczy naczynia wokół mieszków włosowych, hamując wzrost włosów w danej okolicy.

- Im jaśniejsza skóra i ciemniejszy włos, tym szybciej zauważymy efekty zabiegu, chociaż laser poradzi sobie z każdym kolorem włosa. Wyjątkiem są włosy siwe, ponieważ nie zawierają pigmentu odbijającego światło. Po serii zabiegów u pacjentów na stałe usuwa się nawet 90% owłosienia - mówi Katarzyna

Stęporowska, pielęgniarka. - Zastosowana długość fali lasera działa przede wszystkim na hemoglobinę, niszcząc naczynia krwionośne odżywiające mieszki włosowe. Oczywiście w pełni bezpieczny i kontrolowany sposób.

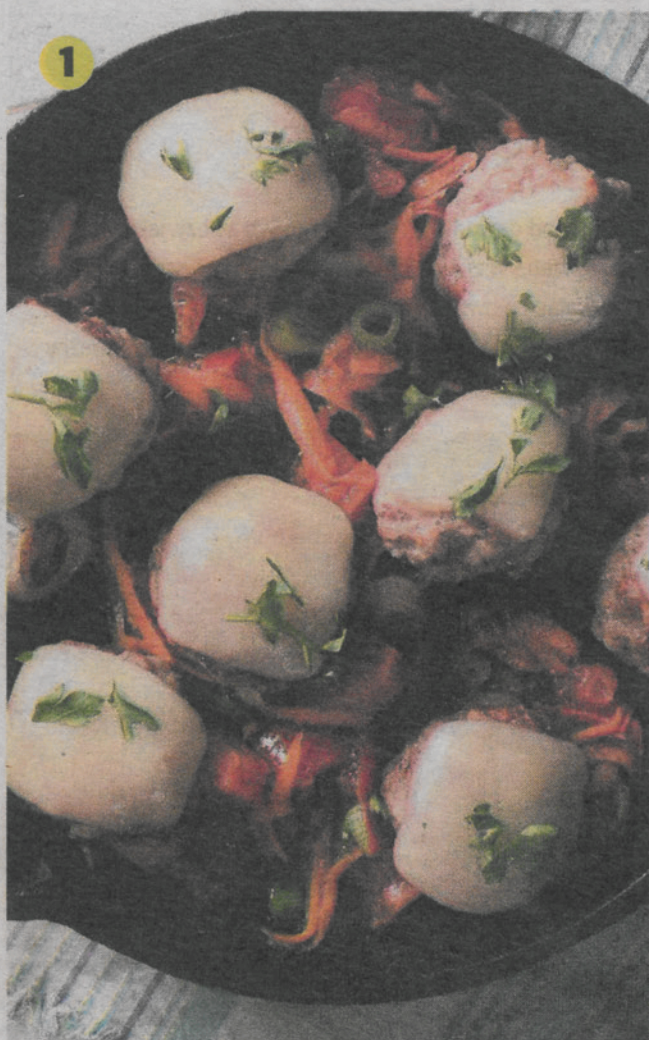
Włosy nie rosną równocześnie, w związku z czym aby się ich pozbyć potrzebujemy kilku sesji laseroterapii. Część owłosienia znajduje się w fazie wzrostu, i to one reagują na światło lasera - to powód, dla którego potrzeba jest ok. 3-4 sesji aby usunąć większość włosków.

Jakie korzyści daje skorzystanie z metody epilacji laserowej? Przede wszystkim aksamitną skórę bez stanów zapalnych czy wrastających włosków, wygodę i komfort oraz ogromną oszczędność czasu.

A.W.



Dobrze wiemy, że potrawy z imbirem działają rozgrzewająco. Warto też pamiętać, że działa on przeciwgrzybicznie, przeciwwirusowo i przeciwzapalnie



Propozycja na obiad: pulpety i klopsiki

Brak pomysłu na danie lub chęć stworzenia czegoś innego? Mamy dla was kilka pysznych propozycji

Tekst **Anastazja Bezdusznia**

Większości z nas się wydaje, że robienie pulpetów czy klopsów zajmuje dużo czasu. A tak naprawdę formowanie pulpetów może i trwać dłużej od wyrobienia mielonego kotleta, ale za to te mniejsze formy smażą się o wiele szybciej. Do tego lepiej smakują z dodatkiem sosów – od najprostszego pomidorowego czy pieczeniowego po beszamelowy.

PULPETY DROBIOWE Z DUSZONYMI WARZYWAMI I ŻÓŁTYM SEREM (1)

Składniki:
500 g mięsa z kurczaka
1 jajko,
3 łyżki bułki tartej
4 pomidory suszone z oleju
pół pęczka natki pietruszki
sól i pieprz grubo zmielony
100 g sera żółtego typu Gouda

Składniki na sos:
2 marchewki
1/4 selera, pół pora
2 łyżki masła

3 ząbki czosnku
pół szklanki wody
10 pomidorków koktajlowych
sól, pieprz,
sos sojowy i zioła prowansalskie
do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Mięso przekręcić przez maszynkę, dodać jajko, bułkę tartą, pokrojone w kostkę suszone pomidory i posiekaną natkę pietruszki. Doprawić do smaku solą, pieprzem i dokładnie wszystko wymieszać na jednolitą masę. Uformować niewielkie pulpety. Łatwiej to zrobić przy pomocy łyżki, przy czym ręce najlepiej mieć mokre czy w oleju, by mięso się nie kleiło. Marchewkę i seler pokroić w paski, por w półkółki i krótką chwilę poddusić na maśle na patelni. Doprawić do smaku solą, pieprzem, sosem sojowym i ziołami prowansalskimi. Dodać pokrojony czosnek, podlać wodą i wymieszać. Na tak przygotowane warzywa wyłożyć wcześniej przygotowane pulpety, patelnię przykryć pokrywką i dusić na małym ogniu około 8 minut.

Po tym czasie dodać przekrojone na pół pomidorki, na każdego pulpetu położyć plasterka sera żółtego, przykryć pokrywką i jeszcze dwie minuty poddusić, żeby ser się rozpuścił.

Podawać jako samodzielne danie lub z dodatkami typu kopytka, kluski śląskie w formie obiadowej.

KLOPSIKI CIEŁĘCE W SOSIE Z CYTRYNY I MAJERANKU (2)

Składniki:

480 g mielonej cielęciny
50 ml soku z cytryny
4 g suszonego majeranku
20 g tartego sera typu parmezan
2 średniej wielkości jajka
10 g bułki tartej
60 g maki
olej roślinny
sól, pieprz
5 g oliwy z oliwek extra vergine

PRZYGOTOWANIE:

Włóż mięso mielone do dużej miski. Wbij do niej także 2 jajka, dodaj parmezan i bułkę tartą. Wlej oliwę z oliwek oraz sok z cytryny, dopraw solą, pieprzem i majerankiem. Wszystkie składniki wymieszaj dobrze widelcem aż do otrzymania jednolitej masy. Uformuj klopsiki wielkości orzechów włoskich. Uformowane klopsiki obtocz w mące. Na głębokiej patelni rozgrzej olej roślinny, doprowadź do wysokiej temperatury

(około 170 stopni). Smaż klopsiki na głębokim tłuszczu, dopóki osiągną złoty kolor z każdej strony. Wyjmij klopsiki z patelni i połóż na papierowych ręczniczkach kuchennych, aby odsączyć nadmiar tłuszczu.

PULPETY Z TUŃCZYKA I KASZY JAGLANEJ (3)

Składniki:

3 słoiki tuńczyka
pół szklanki kaszy jaglanej
1 duże jajko
skórka z 1 cytryny
2 ząbki czosnku
2 cukinie (małe)
olej ryżowy
sok z 1/2 cytryny
sól himalajska, pieprz

Składniki na sos:

1 puszka pomidorów krojonych
pół cebuli
2 ząbki czosnku
garść oliwek zielonych bez pestek
olej ryżowy

bazylię świeżą
sól himalajska
pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE:

Kaszę jaglaną ugotuj wg instrukcji na opakowaniu. Ostudź. Tuńczyka odsącz od zalewy, rozdrob widelcem. Czosnek posiekaj. Połącz kaszę, tuńczyka, czosnek, skórkę z cytryny, szczyptę soli, pieprzu i jajko. Uformuj niewielkie kotleciki. Przygotuj sos. Czosnek i cebulę drobno posiekaj. Rozgrzej łyżkę oleju i zeszklij cebulę z czosnkiem. Dodaj pomidory. Całość duś około 5 minut. Dodaj oliwkę, dopraw solą i pieprzem. Na koniec dodaj posiekaną bazylkę. Cukinię potnij przy pomocy temperówki do warzyw na cienkie nitki lub pokrój nożem na wąskie wstążki. Zagotuj 2 litry wody, dodaj pół łyżeczki soli i dodaj cukiniowy makaron. Błanszuj go przez mniej niż 1 minutę. Odcedź, skrop cytryną. Wymieszaj. Pulpety usmaż na oleju ryżowym z obu stron. Wyłóż na talerz makaron z cukinią, sos oraz pulpety. Podawaj od razu po przygotowaniu.



1/2 LITRA PIWA ZAWIERA 25 GRAMÓW
CZYSTEGO ALKOHOLU ETYLOWEGO

SPRZEDAŻ ALKOHOLU OSOBOM
DO LAT 18 JEST PRZESTĘPSTWEM

PSZENICZNE PIWO W STYLU WITBIER

LEKKIE I ORZEŻWIAJĄCE
Z WYCZUWALNYMI NUTAMI
ŚWIEŻYCH CYTRUSÓW ORAZ
AROMATYCZNEJ KOLENDRY

WARZONE METODĄ GÓRNEJ FERMENTACJI

**BROK**

SYMBOL REGIONU
KOSZALIN 1874



W Polsce przeważa typ nowoczesny
i powściągliwyBogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Jacy są polscy mężczyźni, czyli cztery najważniejsze typy facetów (według nich samych)

Faceci się zmienili przez lata, ale to przede wszystkim wynik przemian ekonomicznych - mówią

Tekst Bogna Skarul

Mężczyźni zaczęli narzekać na swój los. Ich zdaniem wszystkiemu winne są „przemiany ekonomiczne”.

To one spowodowały, że coraz trudniej jest im utrzymać rodzinę, bo rynek pracy jest niestabilny. Dlatego też rola mężczyzny jako żywiciela rodziny zaczęła słabnąć. Wszystko to wina presji, na którą narażeni są współcześni faceci.

To wnioski płynące z badania Discovery, jakie firma przeprowadziła wśród 12 tys. mężczyzn w 15 krajach Europy. Wynioski te pozwoliły na wysunięcie tezy: jesteśmy świadkami nowego etapu w ewolucji męskości. Mężczyzna nie musi już być dominującym i silnym samcem.

Niestety, nie powstała jeszcze definicja męskości faceta w XXI wieku. Według badań, mężczyźni w XXI wieku przez całe swoje życie, w pracy czy w domu, muszą szukać równowagi między tradycyjnymi, a nowoczesnymi wzorcami.

Jacy są współcześni mężczyźni

Analiza najważniejszych obszarów życia młodych mężczyzn pozwoliła wyróżnić wśród nich cztery dominujące typy:

► Żywiciel pod presją - to tradycjonalista, głowa rodziny z konserwatywnym podejściem do swojej roli w domu i społeczeństwie - ten typ najczęściej występuje w Rumunii (72 proc.). W Polsce do tego typu zaliczany jest co czwarty młody mężczyzna (25 proc.).

► Nowoczesny i powściągliwy - ma nowoczesne podejście do podziału ról związanych z płcią, jest otwarty na dzielenie się obowiązkami z partnerką. Typ najbardziej popularny w Szwecji (48 proc.) i Francji (42 proc.). Dla Polski ten wskaźnik wynosi aż 38 proc.

- to najszerzej reprezentowany w naszym kraju typ.

► Wszystko o mnie - własne dobro stawia nad relacjami z innymi ludźmi, mniej zorientowany na rodzinę. Najczęściej spotykany w Niemczech (48 proc.) i w Holandii (43 proc.). W naszym kraju reprezentanci tego typu stanowili 16 proc. respondentów.

► Unikający zobowiązań - żyje dniem dzisiejszym, unika poważnych zobowiązań i odpowiedzialności - najliczniej reprezentowany w Hiszpanii (26 proc.). Zobowiązań unika także aż 21 proc. młodych Polaków.

Najczęstszy typ

Jak wynika z tych badań, najczęściej występuje w Polsce osobnik typu nowoczesny i powściągliwy. Co to oznacza? To nic innego, jak typ faceta, który stara się wyważyć proporcje między życiem rodzinnym, a zawodowym. Chce się spełniać, pracując, ale także chce się realizować poprzez udane życie rodzinne. Kierunek rozwoju nowego modelu mężczyzny pokazuje, że nadchodzi era nowych mężczyzn. Są to mężczyźni, którzy zapytani, co dla nich oznacza szczęście, odpowiadają: miłość, związek, rodzina i praca.

Co spowodowało zmiany postaw męskich

Coraz częściej młodzi mężczyźni odwołują się do momentu przejścia w dorosłość. Te ważne etapy na drodze do dorosłości, jak kupno mieszkania czy narodziny pierwszego dziecka, mężczyźni przeżywają coraz częściej dopiero po 35. roku życia.

Ojcostwo jest dla nich obecnie tak ważne, że decyzję o posiadaniu dzieci odkładają na później - do momentu, gdy będą gotowi pod względem finansowym i emocjonalnym. Zależy im na świadomym rodzicielstwie, chcą być bardziej zaangażowani w wychowanie dzieci niż byli ich ojcowie.

Średnia wieku, w jakim po raz pierwszy stają na ślubnym kobiercu, wzrosła do trzydziestego roku życia. Jest to wynik opóźniania mo-

mentu przejścia z etapu nauki do pełnoetatowej pracy, a także efekt długoterminowego uzależnienia od pomocy finansowej ze strony rodziców.

Jakich facetów pragną kobiety

Równouprawnienie płci sprawiło, że damsko-męskie relacje nigdy wcześniej nie były tak skomplikowane. Kobiety wysyłają sprzeczne sygnały. Pragną mężczyzn silnych i dominujących, którzy jednocześnie będą wrażliwi i otwarci. Dziś niemal każda kwestia dotycząca związku musi zostać wynegocjowana i przedyskutowana.

Takie podejście doprowadziło do tego, że nawet seks przestał być tematem tabu pomiędzy kochankami. Dzięki temu wielu mężczyzn odczuwa większą satysfakcję z tej sfery życia. Są jednak i tacy, którzy czują się onieśmieni pewnością siebie wykazywaną przez partnerki, które nie wstydzą się już zadawać pytań, zwracać uwagę czy nawet krytykować.

Dwa w jednym

Współcześni mężczyźni, pracując, próbują osiągnąć dwa cele. Jak zawsze starają się zapewnić byt swojej rodzinie, a jednocześnie oczekują, że praca przyniesie im także osobistą satysfakcję. Próby pogodzenia obu zadań, a zwłaszcza porażka w realizacji choćby jednego z nich, stanowią źródła napięcia i stresów. A z nimi faceci nie zawsze potrafią sobie radzić.

Nie ma zgody co do tego, jaki naprawdę ma być współczesny mężczyzna. Okazuje się, że przez lata kobiety korzystały z jasnych wzorców aspiracji i ról przypisanych mężczyznom, ale zmiany społeczne przededefiniowały tradycyjną rolę mężczyzny. Teraz chcą zupełnie innego faceta. Wcale nie takiego, jakim był ich ojciec. Ale dla mężczyzn to spory kłopot, bo bez jasnych wytycznych i wzorców znalezienie równowagi między tradycją a nowoczesnością jest dla trzydziestolatków niezwykle trudne.



Współczesny mężczyzna nawet mając już ponad 30 lat wcale nie czuje, że jest już dorosły

Co na to Philip Zimbardo

Profesor Philip Zimbardo nową rolę mężczyzny (także w Polsce) opisał w swojej książce „Gdzie ci mężczyźni”. Przyznał w niej, że współcześnie dla wielu facetów idealna kobieta i żona to osoba pracująca na kilku etatach. Co to oznacza? Powinna odrobić pracę etatową, prace domowe, a potem szybko się przygotować do wieczornych występów w charakterze gwiazdy porno.

- Nie ma na to szans - zaznacza - Zimbardo.

Podkreśla, że to nowe zjawisko. Że ta nowa rola kobiety spowodowała także zmiany ról męskich. A konsekwencje tego? Młodzi mężczyźni wolą spędzać czas z kolegami. Wolą mieć niemal wyłącznie kon-

takt z mężczyznami - w pubie, w klubie, poza pracą. Z takiej męskiej grupy wymykają się tylko do kobiet. Ale nie na stałe. Wolą spotykać się z nimi tak od czasu do czasu, na przykład pójść na randkę, do pubu na kawę. Dlaczego?

Zdaniem profesora mężczyźni tak naprawdę marzą bezskutecznie o tym, by kontakty z partnerkami były prostsze i jednoznaczne, czyli takie jak z kolegami. Może dlatego, że w młodości nie nabywają podstawowych umiejętności rozmowy, kontaktu z kobietami. Z wielu badań wynika, że nie umieją nawiązywać intymnego osobistego kontaktu z osobą płci przeciwnej, zachowując się w sposób nie do końca możliwy do przewidzenia.

Co na to kobiety

Ostatnio na internetowym serwisie Sympatia pojawiły się wyniki badań, jakie przeprowadził ten portal. Uwaga, przepytali aż 1600 kobiet, Polek.

Na podstawie pytań wyłonił się obraz mężczyzny - jeśli nie idealnego - to przynajmniej atrakcyjnego i pożądanego przez Polki.

Co się okazało? Znakomita większość respondentek uznała, że faceci są po prostu atrakcyjni i basta. Co panie najbardziej cenią w przedstawicielach płci przeciwnej? Nie tylko urodę, choć ta nie jest bez znaczenia - ale nie wykreślają mężczyzn z łysiną czy brodą, nie muszą mieć faceci bicepsów, a wskazany jest nawet lekki brzuszec. Panie wolą jednak u mężczyzny wypatrywać dojrzałości, doświadczenia życiowego i odpowiedzialności. Nic więc dziwnego, że faceci, szczególnie ci w okolicach trzydziestki, nie zawsze mają w sobie te cechy. Jeszcze zwyczajnie nie wydo-rosli.

Czy jemu zależy

A jak poznać, że temu właśnie facetowi zależy na tej właśnie kobiecie? - To proste - odpowiadają mężczyźni i podpowiadają, że każdy mężczyzna jest na tyle gotowy do poświęceń, na ile zależy mu na kobiecie. Faceci naprawdę potrafią zrobić wiele, wręcz nie ma dla nich rzeczy niemożliwych.

PHILIP ZIMBARDO

Prof Philip Zimbardo (ur. 1933) - amerykański psycholog społeczny, emerytowany wykładowca Stanford University. Wsławił się eksperymentem, w którym dowiódł, że warunki zewnętrzne mogą uczynić ze zdrowych psychicznie ludzi sadyzistów. Zajmuje się psychologią zła, terroryzmu i dehumanizacji. Wydał m.in. „Efekt Lucyfera. Dlaczego dobrzy ludzie czynią zło” i „Paradoks czasu”, książkę o nowatorskiej metodzie terapii dla pacjentów z urazami z przeszłości. W PWN opublikował książkę „Gdzie ci mężczyźni”. Zajmował się wieloma dziedzinami psychologii, z czego najbardziej znane są jego dokonania w dziedzinie psychologii społecznej oraz badania nad nieśmiałością. Żoną profesora jest pochodząca z Polski Christina Maslach (Krystyna Maślak). Była jednym z badaczy uczestniczących w słynnym eksperymencie więziennym, była też jedną z pierwszych osób, które uświadomiły profesorowi Zimbardo, że ten właśnie eksperyment wymyka się spod kontroli.

Magiczna moc uśmiechu

Ludzie lgną do uśmiechniętych.
Bo w ich towarzystwie lepiej się pracuje!

Tekst Agata Markowicz

Poczucie humoru to bardzo pożądana cecha w pracy. Rozładowuje napięcie, pobudza do działania, pozytywnie wpływa na atmosferę.

Tymczasem statystyczny Polak w pracy - zamiast się uśmiechnąć - woli się naburmuszyć. Zaledwie 13 proc. Polaków stwierdziło, że w pracy jest wesoło, a 27 proc. uważa, że tylko czasami jest się z czego pośmiać. Za to aż 60 proc. z nas uważa, że nasi współpracownicy w ogóle nie żartują i nie uśmiechają się - takie wnioski płyną z sondażu przeprowadzonego przez agencję doradztwa personalnego i pracy tymczasowej - Work Express.

Korepetycje ze śmiechu

O tym, jak wielkie znaczenie ma uśmiech w pracy, świadczą tzw. „kluby śmiechu”, które funkcjonują w kilkunastu państwach na całym świecie. Grupowe terapie śmiechem to pomysł indyjskiego lekarza Madana Kataria. Dziś jego metody stosuje się od Stanów Zjednoczonych po Polskę. - Uczestnicy „klubu śmiechu” spotykają się przed pracą, najczęściej w parkach i po prostu wspólnie się śmieją. Podczas takich zajęć przeprowadzane są także ćwiczenia oddechowe, rozciągające oraz zabawy. Wszystko po to, aby potem już w pracy potrafili się śmiać i żartować.

Dlaczego Polacy stronią od śmiechu w pracy?

22 proc. z obawy na reakcję szefostwa
5 proc. nie uśmiecha się, ponieważ pozostali też tego nie robią
4 proc. twierdzi, że nie ma ochoty się uśmiechać w miejscu pracy
71 proc. twierdzi, że nie ma na to czasu

Uśmiechając się, śmiejąc się czy żartując, wcale czasu nie tracimy, bo śmiech to najzdrowszy sposób na odreagowanie stresu i podnoszenia poziomu satysfakcji z pracy - komentuje wyniki sondażu Artur Ragan, rzecznik prasowy Work Express. I dodaje: - Żarty - jeśli tylko nie przekraczają granic wytyczonych normami współżycia społecznego - są nieocenione w integrowaniu zespołów pracowniczych. Zarządzanie konfliktami w zespole też często wymaga „zastosowania” poczucia humoru dla rozładowania sytuacji. Na przykład, kiedy sytuacja z konfliktu



Chcesz iść z uśmiechem przez życie? Tego nauczysz się m.in. na zajęciach z jogi śmiechu

przechodzi w stan impasu, jedynym sposobem bywa „zresetowanie tematu” dzięki sprowadzeniu go do absurdu. Oczywiście samo wyśmianie problemu nie załatwi, ale pozwoli spojrzeć na niego z innej perspektywy.

A zatem: żartować w pracy nie tylko wypada, ale może nam to wręcz pomóc w karierze. Byłe z wyczuciem i bez szkody dla wykonywanego zadania. Ludzie nawet nieświadomie lgną do uśmiechniętych i dowcipnych, bo wśród takich lepiej się pracuje!

Nieudolny żart kolegi? Broń się!

Są jednak pewne dowcipy, których w pracy lepiej się wystrzegać. Z pewnością nie powinniśmy poruszać tematyki poglądów politycznych, religii czy preferencji seksualnych. Warto zachować czujność, nawet kiedy opowiadamy kawały o blondynkach. Naczelna zasada: poczucie humoru ma służyć odreagowaniu i integrowaniu zespołu, a nie wprowadzaniu napięcia i podziałów między pracownikami. Nie wypada nam także żartować z nieobecnych.

A jak zachować się w sytuacji, kiedy jesteś obiektem nieudolnego żartu w pracy? - To, co najczęściej nasuwa się ludziom w takim momencie, to odpłacić tym samym. Tyle że wtedy zniżamy się do poziomu tego „kolegi”, więc chyba nie warto. Nie każdy znajdzie w sobie odwagę, ale koledze warto jasno powiedzieć, że źle się czujemy, kiedy ktoś żartuje w ten sposób i uważamy dany żart za niestosowny - radzi Aleksandra Paszkiewicz, specjalistka ds. personalnych.

Na świecie działa już ponad 6 tysięcy klubów śmiechu



Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Śmiech to jedna z najbardziej zaraźliwych czynności, podobnie jak drapanie czy ziewanie. A zatem...

Śmiejmy się nie tylko w prima aprilis. 10 minut dziennie to minimum!

Tekst Agata Markowicz

dealnie, jeśli śmiech jest długotrwały, nieprzerwany. Warto przeciągać ten śmiech nawet na siłę, wymuszając jak najsilniejszy ruch przepony, płuc, mięśni twarzy. Nie wystarczy śmiać się raz na jakiś czas. Trzeba i warto to robić codziennie. Twierdzisz, że życie nie daje Ci powodów do śmiechu? Zadbaj o nie osobiście! Można umówić się z mężem/żoną codziennie rano albo wieczorem na porcję łaskotek. Albo uczynić rodzinny rytuał z oglądania komedii. Możesz też stać się amatorskim łowcą uśmiechu i codziennie doszukiwać się wokół siebie zabawnych sytuacji.

Badania dowodzą, że Polacy śmieją się zdecydowanie za mało. - Mamy kult młodości i piękna, ale o uśmiechu nikt nie wspomina. Tymczasem nawet najpiękniej umalowana twarz, która się nie uśmiecha - jest martwa i nie niesie ze sobą żadnej energii. A nawet najbrzydszy człowiek, który się uśmiecha - pięknieje w jednej sekundzie - mówi Jadwiga Konca, joginka śmiechu.

Dobroczynnego działania śmiechu na organizm dowodzą wyniki badań naukowych. Gdy się śmiejemy, poprawia się nasze samopoczucie. Podnosi się poziom energii. Normalizuje się biochemia w naszym organizmie; zamiast wydzielania szkodliwych substancji,

gostan i stan rozluźnienia. Wzmacnia się mięsień serca, zwiększa się pojemność płuc. Zostało naukowo udowodnione, że długotrwały, świadomy śmiech przeciwdziała zawałom serca. I działa uodpaminiająco na organizm - wylicza Jadwiga Konca.

- Osoby, które potrafią się śmiać, nabierają dystansu do siebie i stresujących sytuacji. A otwierają się na innych. Mówimy tu oczywiście o długotrwałym śmiechu, a nie tylko chwilowym chichocie albo takim, który ma zaśmiać nasz stres albo wyśmiać, czy kogoś wyszydzić - dodaje dr Aleksandra Pyrzyk-Kuta, pedagog.

Jednym z ojców terapii śmiechem był zmarły w 1990 roku Amerykanin Norman Cousins, zmagający się z zapaleniem stawów - bolesną chorobą zwyrodnieniową. Cousins nie zaakceptował perspektywy przedwczesnej śmierci, rozpoczął więc poszukiwanie terapii dającej mu szansę na wyzdrowienie i sam zaaplikował sobie terapię śmiechem. Zamiast kilku miesięcy życia, które dawali mu lekarze, przeżył kilkadziesiąt lat!

FAKTY

● Nauka zajmująca się badaniami nad śmiechem i jego wpływem na ludzkie zdrowie to gelotologia (gr. gelos - śmiech). Gelotologia to wpływ śmiechu na organizm z perspektywy psychologicznej i fizjologicznej. Póki co, naukowcy doszukali się samych pozytywów. Oszkodliwym działaniu nie wiadomo ani słowa:)

z kortyzolem na czele, wylewa się na nas cała paleta endorfin, przede wszystkim endogenna morfina (endomorfina), która niweluje ból, wprawia ciało w błó-



Seans przy dobrej komedii to jeden ze sposobów na odreagowanie stresu. Sprawdźcie sami!

To warto wiedzieć



Kto się śmieje, ten dłużej żyje i mniej choruje



Śmiech jest jak psychoterapia



Śmiech odchudza



Śmiech dodaje urody. Nie zastąpi go żaden makijaż!

Znasz Fundację Dr. Clowna? Oni zarażają chorych śmiechem

● Fundacja działa w Polsce od 1999 roku. Współpracuje z 61 szpitalami w całym kraju, gdzie realizuje terapię śmiechem wśród najmłodszych pacjentów. Jej wolontariusze odwiedzają rocznie ponad 42 tysiące dzieci. Są wśród nich m.in. lekarze, nauczyciele, psycholodzy, pedagodzy, terapeuci. Wszyscy mają jeden wspólny cel: pragną, aby żadne dziecko w Polsce nie kojarzyło pobytu w szpitalu z cierpieniem, bólem, zastrzykami i bolesną terapią. W kolorowych strojach i makijażu (znak rozpoznawczy to czerwony jak ping-pong nasek) mają setki sposobów na to, by na buzi maluchów pojawił się uśmiech. Fundacja otwiera coraz to nowe oddziały w Polsce. Jej wolontariuszem może zostać każdy, kto ukończył 15 lat. Powinien lubić pracę z dziećmi i często się uśmiechać.

kalendariusza opublikowaliśmy w poprzednią sobotę

PAŹDZIERNIK

ND 1					
PO 2					
WT 3					
ŚR 4					
CZ 5					
PI 6					
SO 7					
ND 8					
PO 9					
WT 10					
ŚR 11					
CZ 12					
PI 13					
SO 14					
ND 15					
PO 16					
WT 17					
ŚR 18					
CZ 19					
PI 20					
SO 21					
ND 22					
PO 23					
WT 24					
ŚR 25					
CZ 26					
PI 27					
SO 28					
ND 29					
PO 30					
WT 31					

LISTOPAD

ŚR 1					
CZ 2					
PI 3					
SO 4					
ND 5					
PO 6					
WT 7					
ŚR 8					
CZ 9					
PI 10					
SO 11					
ND 12					
PO 13					
WT 14					
ŚR 15					
CZ 16					
PI 17					
SO 18					
ND 19					
PO 20					
WT 21					
ŚR 22					
CZ 23					
PI 24					
SO 25					
ND 26					
PO 27					
WT 28					
ŚR 29					
CZ 30					

GRUDZIEŃ

PI 1					
SO 2					
ND 3					
PO 4					
WT 5					
ŚR 6					
CZ 7					
PI 8					
SO 9					
ND 10					
PO 11					
WT 12					
ŚR 13					
CZ 14					
PI 15					
SO 16					
ND 17					
PO 18					
WT 19					
ŚR 20					
CZ 21					
PI 22					
SO 23					
ND 24					
PO 25					
WT 26					
ŚR 27					
CZ 28					
PI 29					
SO 30					
ND 31					

pująca, czyli energia wzrostu, rozwoju, występuje od 21.12 do 31.06. od znaku Strzelca do znaku Bliźniąt. Energia zstępująca, czyli energia dojrzałości, planowania ma miejsce od 1.07 do 20.12. od znaku Bliźniąt do znaku Strzelca. Energia wstępująca, czyli energia podnoszenia się soków, rozwoju nadziemnych części roślin i zbiorów.

Przybywający	Znaki Zodiaku
Ubywający	Baran Byk Bliźnięta
Wzrost aury podziękowań	Rak Lew Panna
Wzrost aury podziękowań	Waga Skorpion Strzelec
Wzrost aury podziękowań	Koziorożec Wodnik Ryby

Symbole części roślin	Owoc
Liść	rośliny, które wytwarzają jadalne owoce np.: pomidor, ogórek, papryka, dynia, cukinia, rośliny dające plony w postaci liści np.: szczypior, sałata, bazylija, majeranek, por, szpinak
Korzeń	rośliny, których bulwy i korzenie stanowią plon np.: marchew, seler, cebula, pietruszka
Kwiat	np. kalafior, czarnuszka, mak, astrzy, len, rzepak

Żywioty	Ziemia Powietrze Ogień Woda
Są to elementy Natury, które przeważają w danym dniu. Żywioty dzielą Zodiak na 4 trygony. Każdemu z żywiołów przypisane są także części rośliny, na które najsilniej w danym dniu oddziałują siły Kosmosu.	

Jak czytać kalendarz. Z lewej strony kolumny znajdziemy poszczególne dni tygodnia i miesiąc. Następna ikonka informuje o fazie księżyca. Kolejny symbol to znak Zodiaku w którym danego dnia znajduje się Księżyc. Każdy znak przypisany jest do jednego z żywiołów. Z prawej strony umieszciliśmy oznaczenie części rośliny, dla rozwoju której dany dzień jest najbardziej sprzyjający. Symbol pierwszy od prawej oznacza rytmiczne cykle przechodzenia Księżyca w znak Zodiaku i informuje o wpływie tego rytmu na to czy dzień jest odpowiedni lub nie dla siewu, sadzenia, zbierania, suszenia, przetwarzania owoców, ziół i warzyw.

Obiad na stole w kolorach wiosny

Zieleń, błękit czy żółć to kolory wiosny. Na stole też mogą zagościć

SERWETKI WE WZORY

Dawniej służyły wyłącznie celom higienicznym, dziś są elementem dekoracji stołu. Serwetki, zwłaszcza we wzory, są modnym trendem, który ciekawie ozdobi nasz jadalniany stół.



FOT. IKEA.PL

ZASTAWA OBIADOWA

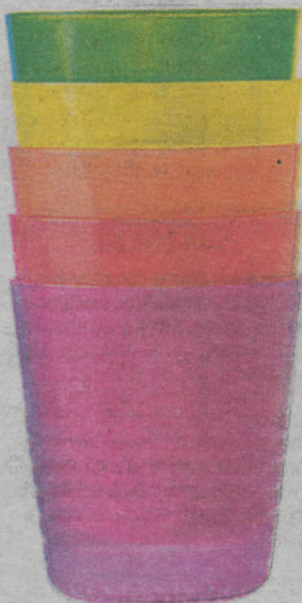
To dziś nie jest już tak duży wydatek jak dawniej. Miska na zupę i talerz nie muszą być nawet z tego samego zestawu. Dowolność to duży atut tego trendu.



FOT. IKEA.PL

KOLOROWE KUBKI

To nie tylko gadżet dla dzieci, z powodzeniem mogą korzystać z nich także dorośli przy obiedzie. Każdy posiłek dzięki energetycznym kolorom zastawy i dodatkom będzie niecodzienny.



FOT. IKEA.PL

Najważniejsze są blokady na oknach, półkach, szufladach i drzwiach



Agnieszka Jędrzejczak
a.jedrzejczak@dzienniklodzki.pl

Bezpieczne mieszkanie dla naszego raczkującego dziecka

Jak zabezpieczyć dom, by naszemu dziecku nie stała się w nim krzywda?

Tekst Agnieszka Jędrzejczak

Kiedy na świat przychodzi dziecko, chcemy dla niego jak najlepiej, dlatego dbamy nie tylko o jego dobry rozwój, ale przede wszystkim bezpieczeństwo. To drugie jest szczególnie ważne, gdy maluch stawia pierwsze kroki i ciekawo go otoczenie. To czas, kiedy trzeba zabezpieczyć meble czy barierki przed dostępem naszej pociechy. Bezpieczne muszą być też zabawki.

Blokady i osłony

Na początek zacznijmy od największych i najbardziej oczywistych miejsc, do których raczkujące czy już stawiające kroki dziecko z pewnością będzie chciało zajrzeć.

Okna w pokoju dziecka, nad blatem kuchennym czy w pokoju dziennym powinny mieć specjalne blokady uniemożliwiające ich otwarcie. Takie blokady powinny być umieszczone na tyle wysoko, by nasza pociecha nie mogła ich dosięgnąć. Ważne jest również, by w pobliżu okna nie ustawiać mebli, po których maluch mógłby wdrapać się na parapet i próbować otworzyć okno. Drugim nie-

bezpieczeństwem dla niego jest w tym przypadku także wysokość. Dziecko mogłoby spaść z mebla, a jego kruche ciało nie zamortyzuje takiego upadku.

Jeśli mowa o oknach i parapetach, to nie można nie wspomnieć o kolejnym niebezpieczeństwie, którym są dla dziecka kaloryfery. Bez względu na to, czy mamy nowoczesny model czy stare żeliwne kaloryfery, każdy z nich ma ostre krawędzie, które w każdej chwili mogą rozciąć głowę dziecka lub po prostu poparzyć. Będziemy o wiele bardziej spokojni, gdy kaloryfery osłonimy.

Z małym dzieckiem w domu właściwie na każdym kroku powinniśmy zachować czujność. Sami wielokrotnie obijamy nasze palce o futryny drzwi czy przytraskujemy je. Dziecko tym bardziej jest na to narażone, dlatego powinniśmy zabezpieczyć drzwi przed mocnym zatrzasknięciem.

Blokady na drzwi nie są drogie, ceny zaczynają się od około siedmiu złotych i wystarczy zamocować je na górnej krawędzi drzwi.

Wspinaczka po zabawce

Rosnące dziecko jest ciekawe świata, a najbardziej interesuje go to, gdzie nie mo-

WARTO WIEDZIEĆ

Podstawowe zasady bezpieczeństwa:

- sprawdźcie, czy wszystkie meble są stabilne
- nie zostawiajcie dziecka w pokoju, w którym jest otwarte okno lub balkon
- zwróćcie uwagę, czy zabawka jest przeznaczona dla dziecka w tym wieku
- pochowajcie wszystkie kable, a gniazdko zabezpieczcie zaślepkami
- zamknijcie w szafkach środki czystości

że wejść lub przychodzi mu to z trudem. Wtedy wspomaga się tym, co ma pod ręką, na przykład firaną lub zasłonami. Dlatego zwłaszcza w jego pokoju powinniśmy z nich zrezygnować lub ograniczyć do minimalnej wysokości. Dziecko z pewnością będzie próbowało wspiąć się, co może spowodować urwanie materiału lub całego karnisza, które spadając, mogą zrobić krzywdę dziecku.

Podobnie w przypadku mebli, co dziś nie dla wielu rodziców jest oczywistą czynnością. Jeśli ludzimy się, że dziecko nie będzie chciało zajrzeć do szuflad i półek,

możemy się mocno zawieść. Te elementy trzeba zabezpieczyć, podobnie jak kanty, na które warto nałożyć nakładki. Najtańsze blokady dostaniemy np. w Ikea za 9 zł. Sprytne mamy używając też do tego apaszek, którymi mocno obwiązują uchwyty szafek.

Komodę czy szafę w pokoju dziecka warto przykręcić do ściany, by podczas wspinaczki po zabawce meble nie przewróciły się na malucha. To samo dotyczy lamp. Ulubione zabawki czy książeczki warto ułożyć niżej, by dziecka nie korciło wspinanie się po nie. Wyżej powinien za to znaleźć się telewizor.

Groźne kwiaty

Choć rośliny są źródłem tlenu w naszym mieszkaniu i zazwyczaj radzimy, by mieć ich jak najwięcej, w pokoju dziecka lepiej byśmy z nich zrezygnowali. Niektóre, jak na przykład liście begonii, hortensja czy prymula, wydzielają toksyczne substancje.

Musimy zadbać także o bezpieczne przechowywanie środków czystości i innych detergentów. Z pewnością powinny być schowane głęboko, a półka zabezpieczona.



Ulubione zabawki czy kocyki dziecka powinniśmy ułożyć jak najniżej, by nie pomyślał i wspinaniu się po meblach

FOT. IKEA.PL

Jeśli zaginął Twój kot lub pies, wyślij do nas mail (h.wieczorek@gazeta.wroc.pl) i dołącz jego zdjęcie. Zamieścimy informację o zaginionym zwierzęciu.

Zoopsycholog opowiada o psach z żółtą wstążką

Tekst Marcin Wierzb

Zdarza się czasem, że nasz pies potrzebuje przestrzeni i nie powinien być głaskany przez obcych. Niestety, wiele osób wciąż podbiega do psów i próbuje je głaskać bez pytania właściciela o zgodę. Zdarza się też, że rodzice wysyłają dziecko do czyjegoś psa „Idź pogłaskaj pieska” – mówią. Wkraczanie zniemacka w czyjąś (nie tylko psa) przestrzeń osobistą nie jest wcale przyjemne dla drugiego uczestnika takiej interakcji, a więc i dla pierwszego może się to źle skończyć. Od lat staram się wpoić dzieciom, które odwiedzamy w przedszkolach i szkołach, zasadę „ZACZEKAJ, ZAPYTAJ, ZAPROŚ, DOTYKAJ”. Bez pomocy nauczycieli i rodziców jest to jednak trudne. A sprawa jest poważna, gdyż zachowując się odpowiednio w stosunku do czyjegoś psa, można uniknąć pogryzień. Dzisiejszy odcinek traktować będzie o sytuacji, w której nie trzeba pytać o zgodę na pogłaskanie zwierzęcia, bo jest ono specjalnie oznakowane.

Program „Żółta wstążka dla psa” (ang. „Yellow Dog Project”) to międzynarodowy ruch na rzecz właścicieli psów, które potrzebują przestrzeni. W założeniu ma on nauczyć mieszkańców (w tym właścicieli psów) rozpoznawania psów potrzebujących przestrzeni oraz promować zasady właściwego kontaktu z psami. Psy potrzebujące przestrzeni mają być prowadzone na żółtej obroży i smyczy lub smyczy z przywiązaną do niej żółtą wstążeczką. Żółty kolor jest znakiem, że do takiego psa NIE NALEŻY się zbliżać.

Powodów oznakowania psa żółtym dodatkiem do smyczy może być wiele:



Czasem pies nie powinien być głaskany przez obcych



Pies Dobry Mieszkaniec

- Pies jest agresywny,
- Pies jest bardzo lękliwy,
- Pies jest po zabiegu lub jest chory,
- Pies jest adoptowany i właściciel nie wie jeszcze, jak się będzie zachowywał jego podopeczny lub nie zbudował jeszcze relacji z psem i nie przeprowadził szkolenia posłuszeństwa,
- Pies jest w trakcie szkolenia,
- Pies jest zwierzęciem pracującym (przewodnikiem osoby niewidomej, psem asystującym osobie niepełnosprawnej, psem na innej służbie).

Przyczepienie psu żółtej wstążeczki nie może być wymówką w celu uniknięcia treningu z psem lub pracy terapeutycznej nad rozwiązaniem problemów zwierzęcia. Nie jest też przyznaniem się do winy lub porażki, gdyż jest wiele powodów takiego oznakowania. Żółta wstążeczka to informacja, że pracujemy nad rozwiązaniem problemów, jakie pies ma z akceptacją ludzi lub psów w swojej przestrzeni prywatnej, i że bierzemy pełną odpowiedzialność za zachowanie naszego psa.

Żółta wstążeczka nie jest jeszcze szeroko rozpoznawanym znakiem, dlatego jej zawieszenie nie może zwalniać właściciela z zachowania ostrożności. Program ma również uczyć ludzi właściwego sposobu zbliżania się do wszystkich psów po uzyskaniu na to zgody od ich właścicieli/opiekunów.

Projekt działa w wielu krajach i jest rekomendowany przez światowej sławy trenerów i behawiorystów zwierzęcych (m.in. Grisha'ę Stewarts, Victorię Stillwell, Karen Pryor czy Ian'a Dunbar'a).

Żółtą wstążeczkę można dostać w każdej pasmanterii. Namawiam właścicieli psów, które spełniają któryś z wymienionych wyżej warunków albo z innych powodów nie powinny być niepokojone przez obcych ludzi, żeby oznakowali tak swojego pupila.

Zwłaszcza teraz, gdy idą mrozy warto zadbać o koty wolno bytujące. Wystarczy zapewnić im schronienie i pokarm. W końcu nie ma lepszych służb deratyzacyjnych!

Zwierzęta wokół nas

Kto z nas nie zna sikorki...

Tekst Hanna Wieczorek

W Polsce żyje siedem gatunków sikor (Paridae, należących do rodziny ptaków z rzędu wróblowatych). Oczywiście najbardziej znana jest sikorka bogatka, inaczej zwana sikorką zwyczajną.

Po prawdzie, w sikorce bogatce nie ma nic zwyczajnego. Ten niewielki ptak, choć największy z europejskich sikor, waży zaledwie ok. 20-30 g, a mierzy tylko 14-16 centymetrów. Sikorkę trudno pomylić z innym ptakiem, bo przecież jest ona charakterystycznie upierzona. Ma czarną główkę z białymi policzkami, szaroniebieskie skrzydła i żółty brzuszek z czarnym, długim paskiem.

I choć sikorka bogatka nie kojarzy nam się szczególnie z ptasimi wirtuozami, to znamy 200 rodzajów jej głosów! Jak zachwycają się zapaleni ornitolodzy, śpiew samca zwraca na siebie uwagę prostotą, dużym repertuarem głosów i donośnym brzmieniem. Można usłyszeć, jak wyśpiewuje to „cicibej cicibej”, to „si si tm”, by po-



Sikorki często korzystają z zimowego dokarmiania

tem nieomal naśladować zięby z ich „pink” lub warczeć „czerr”. Sikorki bogatki zaczynają swoje trele już w czasie przedwiośnia, ale można je usłyszeć też w słoneczne jesienne, a nawet zimowe dni. Wiosną sikorki dobierają się w monogamiczne pary i poszukują dogodnych miejsc na założenie gniazda. Najczęściej zakładają je w dziuplach wykutych

przez dzięcioły, porzuconych gniazdach, ale czasem wybierają skrzynki pocztowe, stare rury, żywopłoty, a nawet... stary, porzucony czajnik.

Samice znoszą jednorazowo 6-13 niewielkich, białych, rudonakrapianych jaj, z których po dwóch tygodniach wylęgają się młode. Trzeba sobie od razu powiedzieć, że bardzo żarłoczne młode. Jak

obliczono rodzice przynoszą do gniazda od 130 do 200 larw i gąsienic dziennie! Zaobserwowano, że w najgorętszym okresie, w ciągu dnia dorosłe sikorki potrafią odbyć ponad 1000 lotów do gniazda. Rodzice opiekują się sikorkami dziećmi przez trzy tygodnie. Jeszcze jedna ciekawostka. Najstarsza, znana nam bogatka przeżyła 15 lat. ● ● ●

Kącik adopcyjny: Przygarnij psa



● Hajla, ok. 3 lat

Woli się nie spoufalać. Lubi aportować i bawić się patykami. Jest to dość charakterna sunia i nie powinna trafić do rodziny z dziećmi.



● Kamira, ok. 10 lat

Mimo swojego wieku jest bardzo żywiołowa. Uwielbia spacerować. Do ludzi przyjaźnie nastawiona, uwielbia się przytulać i być głaskana.



● Kora

Radosna psina. Na spacerach biega jak szalona, zachęca do zabawy. Daje się przytulać, ale jeszcze ma lęk przed dotykiem.



● Lajos, ok. 5 lat

Niewyobrażalnie potrzebuje czułości. Gdy człowiek go pogłaskuje, wtula głowę i wciska się, jakby chciał się schować w objęciach.



● Lans

Spokojny, na spacerach chodzi grzecznie. Bardzo lubi pieścić. Na inne psy nie zwraca zbyt uwagi.



● Płt vel Pimpus, 8 lat

Spragniony pieśczoł, chętnie rozkłada buziaki. Super grzeczny na smyczy. Idealny dla aktywnej rodziny.



● Pregus, ok. 2 lata

Bardzo ufny, pieśczoł, wrażliwy. Powinien iść do rozważnej osoby znającej specyfikę rasy.

KONTAKT

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

Baba swoje - dziad swoje

Być mężczyzną, być mężczyzną, oszukiwać, dręczyć, zdradzać

Anna
Czerny-MareckaZbigniew
Marecki

No prawie się popłakałam, czytając na stronie 4 Magazynu Rodzinnego artykuł o tym, jak mężczyźni widzą siebie we współczesnym świecie. Biedne małe robaczki. Ktoś bardzo zły zabrał im świat, w którym wszystkie zabawki były ich, a dziewczynki były godne najwyższego tego, żeby je sprzątać.

Ok, może przesadzam z ironią, ale jestem po niedawnej lekturze internetowych komentarzy do mojej relacji z feministycznego kongresu. Stek wulgarnych wyzisków wydzielił z siebie facci przekonani, że o prawa kobiet walczyć „nieprzeleciane” i „niewyżyte seksualnie” babszyle z wąsami i niewygodnymi nogami i pachami. Bo przecież „normalne kobiety” są ciepłe, miłe i wiedzą, gdzie ich miejsce - w kuchni, przy kołyszce i w łóżku. A jak czasem ich facet je uderzy, to przecież, wiadomo, gdy się baby nie bije, to jej wątroba gnije.

Tak, ciągle są wśród nas takie kurioza. W moim najbliższym otoczeniu takich dinozaurów się nie uświadczy, więc na co dzień do feminizmu podchodzę z dystansem, a nawet często mam wobec niego krytyczny stosunek. Gdy jednak zetknę się z pewnym gatunkiem „mężczyzny” (cudzystów jest tutaj jak najbardziej potrzebny), nawet tylko wirtualnie, to rosną mi nie tyle wąsy, ale kły - feministyczno-wampirze kły. I chcę nimi kasać.

Jedną z rzeczy, która wkurza nas, mężczyzn, u kobiet, jest to, że stawiają nas w niewygodnej sytuacji. Tak zrobiła właśnie moja niefemi-nistycznie feministyczna żona. No bo co, mam bronić inter-netowych hejterów rzucających błuzgami? Trudna sprawa.

Ale spróbuję, a pomógł mi w tym artykuł na stronie 4. Bo skąd bierze się agresja? Często ze strachu. I tak może być w tym właśnie wypadku. Prawdopodobnie ci komentatorzy okrutnie boją się silnych, samodzielnych, rwących się do rządzenia kobiet, i świata, w którym samo posiadanie członka między nogami nie daje już przywilejów i władzy. O to trzeba walczyć coraz częściej tym, co ma się w głowie, a nie w majtkach, nawet jeżeli są to bokserki.

Jednak muszę przyznać, że nie tylko męskie pozostałości minionej epoki mają problemy ze znalezieniem się w nowym świecie równouprawnienia. Bo my, mężczyźni, lubimy proste przekazy, a to, co komunikują nam nasze kochane panie, często nie mieści się w tej definicji.

Na przykład wymiana uścisku dłoni z kobietą. Stara zasada mówi: kobieta pierwsza wyciąga rękę. Absolutna większość kobiet tak sobie życzy. A jednak potem gniewają się, że facci (tak jest w mojej redakcji) witają się ze sobą uściskiem dłoni, chodząc od biurka do biurka, a je omijają. Cokolwiek taki facet robi, zawsze będzie na przegranej pozycji.

Na małym ekranie. Najlepsze miejsca na urlopowy wypoczynek

„Krótki wypad” to seria podróżnicza, w której Joe Lindsay oraz Aoi bhinn Ni Shuilleabhain prezentują ciekawe miejsca na świecie. Zawitają m.in. do USA, Portugalii, Turcji czy Maroka, pokazując największe atrakcje turystyczne.

Wybiorą się też do Krakowa, by pokazać widzom skarby miasta - Rynek Główny, Sukiennice, Bazylikę Mariacką oraz Wawel, zrobić zakupy w Hali Targowej, przemierzyć miasto rowerem, docierając

do getta i fabryki Schindlera, czy spróbować tradycyjnych polskich pierogów. Prowadzący program odwiedzą również Festiwal Kultury Żydowskiej, korzystając z jego atrakcji, jak np. przejażdżki trabantem po ciekawych zakamarkach byłej stolicy Polski. Zwiędzą też kopalnię soli w Wieliczce.

„Krótki wypad”: premiery od poniedziałku do piątku od 3 kwietnia od godz. 23 na kanale Nat Geo People. (MARA)

Kiedyś, nie wiadomo skąd, z podmuchem silnego wiatru do domu państwa Milczków wpadło przez drzwi tarasowe małe dziecko. I zrobiło wielki hałas - „Bajeczki nie tylko dla Majeczki”

Dzwon: 59 848 8132
w godz. 10-14

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

KSIAZKA



„Agencja Wynajmu Rodziców”

David Baddiel
Barry Benett za kilka dni skończy 10 lat. Jest nieszczeniwy - uważa, że jego rodzice są wyjątkowo nudni, zapracowani, zmęczeni, biedni i faworyzują jego młodszą siostrę bliźniaczkę. Ale pewnej nocy chłopiec trafia do świata, w którym może sam wybrać sobie idealnych rodziców. Testuje pięć par i dochodzi do ciekawych wniosków.

Zabawne, inteligentne pomysły, działa na wyobraźnię, pouczające, a momentami także wzruszające. Świetne ilustracje zrobił Jim Field. Polecam gorąco.



„Pax”

Sara Pennypacker
Bohaterami są nastolatek Peter oraz przyszykany przez niego i oswojony lisek Pax. Imię liska znaczy Pokój, co jest ważne, ponieważ parę przyjaciół rozdzieli wojna. Ojciec Petera idzie walczyć, chłopiec (jego matka nie żyje) trafia do dziadków, a liska porzucają w lesie. Jednak Peter ucieka, żeby znaleźć Paksa, który musi sobie radzić w nowej dla niego i okrutnej rzeczywistości.

Bardzo wzruszająca i piękna historia o przyjaźni, opowiedziana z dwóch punktów widzenia - chłopca i liska. Łza w oku się kręci. Gorąco polecam.



„Bajeczki nie tylko dla Majeczki”

Dorota Kościukiewicz-Markowska, Maja Markowska
Wspólne dzieło mamy i córek (ilustracje). To 15 wyjątkowych historii terapeutycznych - młody czytelnik nauczy się dzięki nim, jak poradzić sobie z traumatycznymi sytuacjami. Historie pełne zwierząt, elfów, tajemniczych wróżek, uczą odkrywania swoich atutów, wychodzenia poza tradycyjną strefę komfortu, a nawet bezpiecznego przekraczania granic. Ich młodzi bohaterowie uczą się wiary w siebie i we własne możliwości.

Mądra książka z pozytywnym przesłaniem.



„Na ratunek”

Stefan Koleccki
Maję Szymanowicz Gra planszowa przeznaczona dla 2 do 4 zawodników w wieku od lat 5. Bawi i uczy. Gracze mają do dyspozycji cztery pojazdy ratunkowe: policyjny radiowóz, karetę pogotowia, wóz straży pożarnej i pomocy drogowej. Muszą wiedzieć, który należy wysłać do konkretnego zdarzenia czy wypadku. Dla utrudnienia mogą zdarzyć się fałszywe alarmy. Za każdą udaną akcję gracze zdobywają punkt. Ta gra pozwala ćwiczyć pamięć i spostrzegawczość, uczy, jak reagować w sytuacjach niebezpiecznych.

KONKURS

Zdobądź książkę albo grę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Agencja wynajmu rodziców” Davida Baddiela (wydawnictwo Lemony), „Pax” Sary Pennypacker (IUVI), „Bajeczki nie tylko dla Majeczki” Doroty Kościukiewicz-Markowskiej (Movart), a także gry planszowej „Na ratunek” Stefana Kolecckiego (Egmont). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): AGENCJA, LISEK, MAJECZKA, RATUNEK. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadamy także w swoim wideoblogu Anki Czytani. Znajdziecie go na www.gp24.pl w dziale kultura albo w sekcji video - blog o książkach. Zapraszamy do oglądania ANNA CZERNY-MARECKA

Wychowanie Co zrobić, gdy dziecko zwała na ciebie swoje obowiązki?

Kto właściwie zbiera te nakrętki

Tekst Bogna Skarul

Kasia dała mi nowe zadanie - z dumą poinformowała mnie moja przyjaciółka, matka 15-latk. - Kazała mi w pracy zbierać nakrętki. Więc zbieram.

- No to chwala ci za to - odparłam.

- Dzwonię do ciebie, bo chciałam, abys ty też u siebie w pracy zbierała te nakrętki - dodała moja przyjaciółka.

- A tobie po co one? - spytałam z zaciekawieniem.

- Mnie na nic, ale Kasia chce - odpowiedziała moja przyjaciółka. - Czy ty nic nie słyszałaś? Już cała Polska zbiera nakrętki.

- Owszem, słyszałam i sama niedawno oddałam



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

pokażny worek jednej ze szkół - wytłumaczyłam jej. - Ale nadal nie rozumiem, dlaczego to ty do mnie dzwonisz, a nie twoja córka.

- No bo chciałam, aby Kasia odniosła sukces w tych nakrętkach - wytłumaczyłam mi. - Obdzwaniam więc znajomych.

- Czyli ile ton chcesz tego zebrać za Kaskę? - spytałam dość sarkastycznie.

- Ile się da - odparła mama Kaśki, a ja widziałam, że ona nadal nie rozumie, skąd

we mnie ten opór wobec akcji. W końcu sama spytałam: - To ma być twoja akcja zbierania tych nakrętek czy Kaśki sukces?

- Zupełnie nie rozumiem - oburzyła się moja przyjaciółka. - Przecież to bardzo wychowawcza akcja.

- Zgadza się, że wychowawcza - odparłam. - Ale pod warunkiem, że ty ją wychowawczo wykorzystasz.

- Czyli jak?

- To wspaniale, że Kasia udało się także ciebie namówić do brania udziału w akcji zbierania nakrętek, ale nie chciałam, aby się okazało, że ty jej to wszystko załatwisz - wytłumaczyłam. - Bo jak sama powiedziałaś, to ma być sukces Kaśki, a nie twój. Mam kilku znajomych, którzy w bardzo po-

dobny sposób dali się wkręcić. Czyli dzieci przyszły do domu i powiedziały, że w szkole rozpoczęła się akcja zbierania nakrętek, a wtedy mamy i tatusiowie zasiedli przy telefonie i tak jak ty, zadzwonili do znajomych z prośbą, aby wszyscy zamiast do kosza na śmieci, to te nakrętki odkładali. Po tygodniu to rodzice wsiedli do samochodu i robili objazd po wszystkich znajomych po te nakrętki właśnie. A następnego dnia podwozili swoje dzieci do szkoły z worami odpadów. Te dzieci zaliczały punkty w szkole przy żadnym swoim wysiłku. Tak nie można - podkreśliłam. - Zastanów się, czego ty właściwie uczysz tak swoje dziecko? - zapytałam.

Tak mnie ukształtowali rodzice i babka. Że trzeba mieć maniery. Że człowiek cywilizowany nosi garnitur, koszulę, krawat. Że myje zęby, ma czyste paznokcie – Bogusław Kaczyński

Quiz Proszę, przepraszam, dziękuję – to słowa klucze. Sprawdź, czy umiesz się zachować w każdej sytuacji

Sposób zachowania jest ważny nie z powodu konwenansu, ale ze względu na innych ludzi

Tekst Katarzyna Sklepik

Savoir vivre na ogół rozumie się jako zbiór zasad odpowiedniego zachowania, ale warto sięgnąć do tłumaczenia tego określenia – sztuka życia. Właśnie te słowa najdobitniej określają sens skodyfikowanych reguł zachowania się w różnych sytuacjach.

I choć warto umieć rozpoznać szczyptę do krabów, ważniejsze od tego jest takie zachowywanie, by innym było z nami przyjemnie. I właśnie z tego powodu nie odkładamy brudnych sztućców na obrus ani nie plotkujemy o innych tam, gdzie postronni mogą nas usłyszeć.

Chociaż protokół dyplomatyczny określa bardzo szczegółowo wiele zachowań, począwszy od kolejności przedstawiania sobie poszczególnych osób, kolory krawatów czy nawet głębokość ukłonów, na co dzień bez ich znajomości możemy sobie doskonale radzić i nie popełniać gaf.

W jaki sposób?

Ano opierając się na szacunku dla innych i empatii. Jeśli to bliźni i ich samopoczucie będą dla nas nieco ważniejsze od własnej wygody, zazwyczaj postąpimy właściwie.

Po co zatem reguły?

Bo stanowią swego rodzaju wytrych i zwalniają nas z rozważania sensu wielu sytuacji, w których się znajdujemy. Przyspieszają zatem właściwą – reakcję.

I jeszcze jedno – nie sposób być dobrze wychowanym od święta.

Tym bardziej że brat czy przyjaciółka zasługują na to, by traktować ich elegancko nie mniej niż królowa brytyjska. Utytułowana to prawda, ale w końcu to dla nas obca osoba. A każdy w naszym towarzystwie powinien czuć się wyjątkowo, jak koronowana głowa.

1. Idąc z kolegą ulicą, spotykasz koleżankę. Kogo komu powinieneś przedstawić?

- ☐ a koleżankę koledze
- ☐ b kolegę koleżance
- ☐ c wystarczy powiedzieć „poznać się”
- ☐ d ponieważ to przypadkowe spotkanie, prezentacja nie jest konieczna

2. Przychodząc do domu do znajomych...

- ☐ a witasz się, jeszcze stojąc na wycieraczce
- ☐ b wchodzisz od przedpokoju i wtedy witasz się
- ☐ c ściągasz płaszcz i witasz się w przedpokoju
- ☐ d rozbierasz się, przechodzisz do pokoju i dopiero się witasz



3. Wybierając się do znajomych w odwiedzinach...

- ☐ a zdejmujesz buty w przedpokoju i zostajesz w skarpetkach
- ☐ b zdejmujesz buty i prosisz o podanie kapci
- ☐ c na wizytę zabierasz własne kapcie
- ☐ d nie zdejmujesz butów

4. Jeśli kobieta i mężczyzna zostawiają okrycia w szatni restauracji...

- ☐ a kobieta pierwsza oddaje płaszcz szatniarzowi, później robi to jej partner
- ☐ b pierwszy płaszcz szatniarzowi oddaje mężczyzna, później kobieta
- ☐ c kobieta oddaje płaszcz mężczyźnie, ten oddaje go szatniarzowi, później sam się rozbiera
- ☐ d kolejność nie ma znaczenia, mężczyzna pilnuje numerka

5. Odwiedzając znajomych lub rodzinę...

- ☐ a przychodzimy parę minut przed czasem
- ☐ b możemy spóźnić się nie więcej niż kwadrans
- ☐ c możemy spóźnić się do godziny
- ☐ d możemy dotrzeć zarówno przed, jak i po godzinie, na którą się umówiliśmy

6. Mężczyzna nie przepuszcza kobiety w drzwiach...

- ☐ a gdy jest od niego młodsza
- ☐ b gdy kobieta jest mu obca
- ☐ c przy wychodzeniu z pomieszczenia na zewnątrz
- ☐ d gdy drzwi prowadzą do stromych schodów

7. Gdy w teatrze trzeba dotrzeć do swojego miejsca w rzędzie...

- ☐ a pierwsza idzie kobieta
- ☐ b pierwszy idzie mężczyzna
- ☐ c pierwsza idzie starsza osoba
- ☐ d kolejność nie ma znaczenia

8. Gdy rozmowa telefoniczna zostanie przerwana, oddzwania:

- ☐ a starszy
- ☐ b ten, kto odbierał telefon
- ☐ c ten, kto rozmowę zainicjował
- ☐ d to nie ma znaczenia, najważniejsze, by móc kontynuować rozmowę

9. Po ilu dzwonekach przerywamy połączenie, gdy osoba, do której dzwoniemy, nie odbiera:

- ☐ a po pięciu
- ☐ b po siedmiu
- ☐ c po jedenastu
- ☐ d dzwoniemy aż do skutku

10. Przy nakryciu mamy płócienną lub papierową serwetkę. Co z nią robimy?

- ☐ a kładziemy na kolanach
- ☐ b umieszczamy pod brodą
- ☐ c płócienną serwetkę rozkładamy na kolanach, papierową pozostawiamy przy nakryciu
- ☐ d postępujemy jak nam wygodnie: umieszczamy serwetkę na kolanach, pod brodą lub zostawiamy na stole

11. Zużyta, po posiłku w restauracji lub na przyjęciu, serwetkę...

- ☐ a wrzucamy na talerz
- ☐ b umieszczamy ponownie w kółku, w którym ją podano
- ☐ c pozostawiamy na krześle
- ☐ d pozostawiamy przy nakryciu

12. Jeśli podana zupa jest zbyt gorąca...

- ☐ a delikatnie mieszamy łyżką w talerzu, żeby ją ochłodzić
- ☐ b dmuchamy na zupę nabraną na łyżkę
- ☐ c obie metody są dobre
- ☐ d czekamy, aż zupa przestygnie, pamiętając, że przy brzegu talerza jest chłodniejsza, z tego miejsca więc zaczynamy ją jeść.

13. Gdy na stole na przyjęciu bądź w restauracji przy nakryciu leży kilka par sztućców...

- ☐ a wybieramy takie, które są odpowiednie do podanej potrawy
- ☐ b zaczynamy korzystanie z nich od tych, które leżą najbliżej talerza
- ☐ c zaczynamy od tych, które leżą najdalej talerza
- ☐ d jemy tym, czym nam wygodnie

14. Przy nakryciu stoi rząd kieliszków. Jednak nie planujemy pić alkoholu. Wtedy...

- ☐ a odwracamy kieliszki do góry dnem i prosimy kelnera o szklankę do wody
- ☐ b spośród kieliszków wybieramy jeden, pijemy z niego wodę, resztę odwracamy do góry dnem
- ☐ c korzystamy z pierwszego kieliszka od lewej
- ☐ d korzystamy z pierwszego kieliszka od prawej

I jak ci poszło? Sprawdź:

Odpowiedzi:

1 b, 2 d, 3 d, 4 c

5 b, 6 d, 7 b, 8 c

9 a, 10 c, 11 d,

12 d, 13 c, 14 c

