

**Dziś
w „Głosie”**

Informator Funeralny

Sobota-niedziela 28-29.10.2017

Wydanie A

Numer 252 (3283) // Nakład 19.120 egz.

cena 2,60 (w tym 8% VAT)
prenumerata od 1,50 zł

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

GŁOS DZIENNIK POMORZA POMORZA



Zmiana czasu
Z soboty
na niedzielę śpimy
o godzinę dłużej.

STR. 2

REKLAMA 007710598

Lotto A CO JEŚLI TO TY
TERAZ WYGRASZ?

KUMULACJA
4 000 000

Graj w

Koszykówka
W sobotę Czarni
zagrają z Anwilem
Włocławek.

STR. 12

Trzech lekarzy odeszło z oddziału ratunkowego

● Zdaniem szpitala, nie chcieli zgodzić się przyjmować więcej chorych

Zdrowie

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

Lekarze, którzy złożyli wypowiedzenia, to specjaliści medycyny ratunko-

wej. Nie porozumieli się z zarządem szpitala co do zasad pracy. Zdaniem niektórych pracowników szpitala, to ich reakcja na politykę pracy prowadzoną na SOR. Według szpitala, złożenie wypowiedzeń przez tych lekarzy było spowodowane najprawdopodobniej tym, że zarząd szpitala wspólnie

z ordynatorem Szpitalnego Oddziału Ratunkowego prowadził rozmowy z tymi lekarzami, aby równomiernie rozłożyć pracę na oddziale i zwiększyć efektywność.

- Z przeprowadzonych analiz wynika, że podczas 24-godzinnej dyżuru przyjmowali oni średnio od czte-

rech do ośmiu pacjentów - mówi Elżbieta Gryko, rzeczniczka szpitala. - Tymczasem pozostali lekarze, dyżurujący w tym samym czasie na SOR, na przykład interniści, w ciągu doby mieli 32 pacjentów, a chirurdzy nawet 50. ● ● ●

Więcej ● STR. 3



Magazyn rodzinny

USG bez tajemnic. Co badać i kiedy?

PROFILAKTYKA. Kiedy lekarz powinien skierować na badanie USG? Jakiego badania powinna wykonać kobieta, a jakie mężczyzna? ● STR. 6



LUDZIE. Kryzys wieku średniego dopada człowieka około 40. roku życia. Lęki zaczynamy zaskłaniać romansem, zachowaniem, jakbyśmy byli 20-latkami. ● STR. 4-5

ZDROWIE. Rdzeniowy zanik mięśni dotyczy najczęściej najmłodszych. Do niedawna dla chorych nie było ratunku. Teraz dostępny jest pierwszy lek, który pomaga chorym. ● STR. 2

Czołowe zderzenie na krajowej szóstce

M. PIASKOWA/Z POLICJI. Przed godziną 9.40 między Łęborkiem a Pogorzalicami, na łuku drogi kierowca audi wyprzedzał tira. Podczas manewru auto zahaczyło o element ciężarówki, kierowca audi stracił nad nim panowanie i czołowo uderzył w jadącego z przeciwka opla. Na szczęście nie ma ofiar śmiertelnych. W najcięższym stanie jest kierowca audi, który został przetransportowany śmigłowcem do szpitala. Zakleszczonego kierowcę opla uwolnili z auta strażacy. Pasażer tego samochodu wyszedł o własnych siłach. (DMK)

Gmina Kobylnica walczy z otyłością wśród dzieci. Będą porady dietetyków i zajęcia ruchowe

● STR. 4

Pod patronatem „Głosu” Halloween w Galerii Podkowa



► Wiedźmy, duchy i strzygi pojawiły się w piątek w słupskiej Galerii Podkowa na zabawie halloweenowej. Dzieci mogły się bawić podczas upiornie fajnych

konkursów. Były też magiczne zaklęcia, a na koniec wybory najlepiej przebranych uczestników zabawy. Wybór był trudny, bo wszystkie stroje były piękne. (dmk)

Analiza
Anna Król-Kuczkowska ● STR. 4

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570



Druga strona

Od redaktora

Magdalena Olechnowicz



Nowości na cmentarzu

P przed nami dzień Wszystkich Świętych. Dlatego też dziś w Państwa ręce oddajemy specjalny Informator Funeralny. A w nim wiele praktycznych informacji. Piszemy m.in. o nowym systemie internetowym, który ułatwi nam znalezienie grobu na słupskiej nekropolii. Wystarczy wpisać nazwisko, a system pokaże nam drogę. I o ile, drogi do grobów najbliższych zazwyczaj pamiętamy, o tyle system może się okazać przydatny, np. kiedy szukamy grobu sąsiada czy znajomego. W informatorze piszemy także o coraz popularniejszym spopieleniu zwłok. Urn jest tak wiele, że nie mieszczą się już w słupskim kolumbarium. Skąd taka powszechność kremacji? Gdy odchodzi bliska osoba, formalności jest tak wiele, że często nie wiadomo, jak sobie ze wszystkim poradzić. Zwłaszcza że często stan psychiczny nie pozwala na racjonalne i trzeźwe myślenie. Piszemy, do kogo zwrócić się o pomoc w takiej sytuacji. ●

Pogoda

Głębokie niż przyniosą brzydką jesienną pluchę

W najbliższych dniach region znajdzie się pod wpływem głębokiego niżu. Napłynię wilgotne, atlantyckie powietrze. Ciśnienie będzie bardzo niskie, spadnie nawet do 970 hPa. Sobota zapowiada się pochmurnie, będzie padać, miejscami intensywnie. Termometry pokażą do 10 stopni Celsjusza. Z północnego zachodu będzie wiał silny, sztormowy wiatr, w porywach do 80 km/h: może spowodować cofkę i wysoką falę na Bałtyku. Niedziela pochmurna, deszczowa i wietrzna. Po południu zacznie się przejaśniać, ale z północy dotrze do nas zimne, arktyczne powietrze. - W nocy z niedzieli na poniedziałek temperatura spadnie tylko do 2-3 stopni, a w okolicach Bytowa i Miastka można się spodziewać pierwszych tej jesieni przymrozków - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Natomiast w poniedziałek możliwe będą opady deszczu ze śniegiem i śniegu. Temperatura wzrośnie do 3-4 stopni. We wtorek i w środę termometry w dzień pokażą do 6-8 stopni. Wciąż może przelotnie padać deszcz i wiatr z zachodu, w porywach z prędkością do 50-60 km/h. - W czwartek wiatr skreśli na południowo-zachodni. Choć wciąż będzie odczuwalny, stopniowo będzie już słabł. Zrobi się trochę cieplej, bo termometry pokażą 10-11 stopni Celsjusza - mówi Krzysztof Ścibor. - Do końca tygodnia będziemy się jednak znajdować w zasięgu niżu, więc wciąż może przelotnie padać. (DMK)

Zmiana czasu

W nocy z soboty na niedzielę zmieniamy czas na zegarkach i śpimy o godzinę dłużej

Zmiana czasu na zimowy w 2017 roku - kiedy musimy przestawić zegarki?

Pamiętajcie o zmianie czasu i przestawieniu zegarków! Zwyczajowo czas zimowy wprowadzany jest w październiku, natomiast letni w marcu. W tym roku przestawiamy zegarki w nocy z 28 na 29 października (czas letni wprowadzany jest w ostatnią niedzielę marca).

Tym razem musimy przesunąć wskazówki zegara do tyłu, czyli z godziny 3.00 na 2.00. To dobra wiadomość dla wszystkich śpiochów! Przez kolejne miesiące śpimy godzinę dłużej.

Kolejna zmiana czasu nastąpi dopiero w 2018 roku. W nocy z soboty 24 marca na niedzielę 25 marca przestawimy zegarki z czasu zimowego na letni. Kto wie, czy to nie będzie ostatnia zmiana czasu w naszym kraju. Sejm rozpoczął bowiem prace nad przepisami wprowadzającymi jeden czas przez cały rok.

W Polsce i na świecie

W Polsce zmiana czasu została wprowadzona w okresie międzywojennym, następnie



W nocy z soboty na niedzielę cofamy wskazówki zegarków z godziny 3 na 2.

w latach 1946-1949 i 1957-1964. Wciąż obowiązujące przepisy w tej sprawie zostały wprowadzone w 1977 roku. Czas na zegarkach nieprzerwanie zmieniamy od 1983 roku (tylko w 1982 roku, w związku ze stanem wojennym, zrezygnowano ze zmiany czasu na letni). Wcześniej parokrotnie wprowadzano obowiązek zmiany czasu - w latach od 1945 do 1949, od 1957 do 1964, od 1977 do 1981. Do 1995 czas letni w Polsce był odwoływany w ostatnią niedzielę września (a wprowadzany w ostatnią

niedzielę marca tak jak obecnie).

Czas letni stosowany jest w prawie siedemdziesięciu krajach na świecie (między innymi prawie we wszystkich państwach w Europie). Zmiany czasu w Europie nie przeprowadzają Islandia, Rosja i Białoruś.

Argumenty za

Zmiany czasu mają spowodować efektywniejsze wykorzystanie światła dziennego. Ma służyć bezpieczeństwu w ruchu drogowym. Ciekawym argumentem popierającym

zmianę czasu jest zmniejszenie liczby włamań do domów. Przez wcześniejsze powroty do domu, przed zapadnięciem zachodu Słońca, zmniejsza się liczba włamań do domów.

Zakładane oszczędności energii elektrycznej zmniejszają się podczas pięciu najbardziej ciemnych miesięcy: listopada, grudnia, stycznia, lutego i marca; później się włącza światło wieczorem, ale za to wcześniej rano?

Argumenty przeciw

Przeciwnicy zmiany czasu argumentują, że źle wpływa na zdrowie - przyczynia się do zawałów, depresji i złego samopoczucia. Poza tym przeprowadzana dwa razy w Polsce zmiana czasu jest bardzo kosztowna, przykładowo w transporcie kolejowym przy wprowadzaniu czasu letniego wszystkie pociągi, które są na trasie w chwili przestawiania zegarów, są opóźniane o dodatkową godzinę.

Z kolei banki na ten czas całkowicie blokują dostęp do swoich usług, aby uniknąć problemów. ●

©©

MARIA POZNAŃSKA/AIP

Opinie z Twittera

IPN obudził się. Warszawska wypowiedź Juszczeki, który zrównał UPA z Armią Krajową, „fałszywa, niesprawiedliwa i skandaliczna”. Leszek Miller, SLD

Marszałek odbiera głos posłowi Grupińskiemu, który mówi o tolerowaniu antysemityzmu przez prokuraturę Ziobry. Smutny, symboliczny moment. Tomasz Siemoniak, PO

Notowania z 27.10.2017

Kursy walut NBP	
USD	» 3,6568
EUR	» 4,2520
GBP	» 4,7856
CHF	» 3,6575

spadek ceny do dnia poprzedniego wzrost ceny bez zmian

Z Sejmu

Nitras ukarany

Marszałek uznał, że przeszkadzał

Szczeciński poseł Sławomir Nitras przez trzy miesiące będzie dostawał tylko połowę pensji (4,9 tys. zł brutto). To kara za jego wymianę zdań z wice-marszałkiem Sejmu podczas wrześniowego posiedzenia. Nitras chciał wtedy złożyć wniosek formalny, ale Marek Kuchciński się nie zgadzał. Najpierw przywołał Nitrasa do porządku, a potem uznał, że uniemożliwia mu prowadzenie obrad. Decyzja jest nieprawomocna. Za ukaraniem posła byli wicemarszałkowie z PiS. - To efekt zastraszenia. Ważne, że nie ukarało mnie prezydium Sejmu, a tylko marszałkowie z PiS. Ważne jest, że nie dostałem żadnego uzasadnienia i nawet nie jest stwierdzone, za co jest ta kara. Poziom merytorycznego przygotowania tej decyzji jest niepoważny - powiedział poseł Nitras. MP

Zdjęcie dnia



W piątkowy wieczór odbył się koncert jubileuszowy z okazji 40-lecia Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica. Melomani usłyszeli I Koncert skrzypcowy g-moll op. 26 Georges'a Bizeta w wykonaniu Agaty Szymczewskiej i słupskiej orkiestry pod batutą Bohdana Jarmołowicza. (MAG)

Dyżur reportera

Aleksander Radomski

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



Wydarzenia

Test na ratunek

● Lekarze, pielęgniarki i ratownicy SOR-u sprawdzali procedury na wypadek katastrofy komunikacyjnej.

Szpital

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W piątek rano na słupskim SOR-ze odbyły się ćwiczenia na wypadek zdarzenia masowego. Szpital przeprowadza takie raz w roku.

- Scenariusz zakładał, że na ul. Bałtyckiej w Słupsku doszło do wypadku komunikacyjnego. Było osiem poszkodowanych osób, w tym trzy ciężko. Wszystkie trafiły do naszego szpitala. Ćwiczyliśmy identyfikację ofiar, segregację, diagnostykę i przekazywanie ich na poszczególne oddziały - mówi Elżbieta Gryko, rzeczniczka prasowa słupskiego Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego.



► W piątek odbyły się ćwiczenia na oddziale ratunkowym.

Ćwiczenia prowadzone są nie tylko, aby przetestować procedury, ale też by sprawdzić, jak współpracują poszczególne oddziały, jak wygląda współpraca z policją i szpitalną ochroną.

Pozorantami, ucharakteryzowanymi na ofiary wypadku byli studenci Akademii Pomorskiej.

- Pacjenci SOR zostali poinformowani o ćwiczeniach. Nie

przeszkodziły one w ich leczeniu - zapewnia Elżbieta Gryko.

Przypomnijmy, że od początku października na SOR powinny już trafiać tylko osoby z zagrożeniem życia lub zdrowia. Te z mniej groźnymi dolegliwościami mogą być odesłane do gabinetu nocnej i świątecznej opieki zdrowotnej, który teraz mieści się na parterze szpitala.

- To zmniejszyło nieco kolejki na SOR-ze - przyznaje Roman Abramowicz, dyrektor do spraw leczenia w słupskim szpitalu. - Zdarza nam się odsyłać pacjentów z SOR do gabinetu nocnej opieki, ale i odwrotnie.

Dodajmy też, że dyrektor Abramowicz nie jest już koordynatorem SOR. Ordynatorem oddziału został Marek Bartoś, specjalista chirurgii. ● ● ●

Specjaliści ratownictwa odchodzą z pracy

Słupsk

W czwartek jeden, w piątek kolejnych dwóch lekarzy złożyło wypowiedzenia z pracy na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska

- Wypowiedzenia złożyło trzech lekarzy ze specjalizacją z medycyny ratunkowej. Jednak nieobecność tych lekarzy w żaden sposób nie wpłynie na pracę na Szpitalnym Oddziale Ratunkowym. Grafik na listopad jest już ułożony - zapewnia Elżbieta Gryko, rzeczniczka szpitala w Słupsku. - Lekarze, którzy złożyli wypowiedzenia, brali na SOR tylko po kilka dyżurów w miesiącu.

Dodaje ona, że na SOR pracuje siedmiu lekarzy posiadających specjalizację z medycyny ratunkowej bądź są w trakcie specjalizacji, ponadto pra-

cuje jeszcze 9 lekarzy, którzy spełniają wymogi stawiane lekarzom w ustawie o państwowym ratownictwie medycznym. Wszyscy mają przepracowane ponad trzy tysiące godzin w medycynie ratunkowej i są lekarzami systemu.

- Pacjenci mają więc i będą mieli zapewnioną opiekę lekarską. Dla zarządu szpitala najważniejsze jest bezpieczeństwo pacjentów oraz skrócenie kolejek osób oczekujących na przyjęcie w Szpitalnym Oddziale Ratunkowym - mówi rzeczniczka prasowa. - Ponadto do szpitala wpłynęły już oferty od innych lekarzy spoza Słupsku, którzy chcą dołączyć do zespołu Szpitalnego Oddziału Ratunkowego.

Każdej doby na SOR trafia około 100 pacjentów z różnymi obrażeniami. W pierwszej kolejności lekarze zajmują się tymi najpilniejszymi. Ci z lżejszymi dolegliwościami czasem muszą spędzić na oddziale nawet kilkanaście godzin. ● ● ●

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

007850885

Uczelnia - nowe wyzwania w drodze do sukcesu

Rozmowa z Rektorem Akademii Pomorskiej dr. hab. inż., prof. nadzw. Zbigniewem Osadowskim



Rektor Zbigniew Osadowski ma już powody do dumy.

- Ostatni rok akademicki był Pana pierwszym w roli rektora. Jak go Pan ocenia?

- Jestem bardzo zadowolony z wyzwań podejmowanych przez całe nasze środowisko akademickie. Już w minionym roku uaktualniliśmy naszą Strategię Uczelni na lata 2013-2022 i opracowaliśmy pięcioletni Program rozwoju AP uszczegóławiający nasze cele priorytetowe w kontekście panujących realiów. Planujemy m.in. rozwój posiadanych oraz powstanie nowych kierunków i specjalności praktycznych we współpracy z gospodar-

ką, np. związanych z informatyką, naukami o zdrowiu, zagrożeniami w cyberprzestrzeni czy translatoryką. Ponadto, finalizując prace władz minionej kadencji, zakończyliśmy konsolidację z Wyższą Hanzeatycką Szkołą Zarządzania, na bazie której utworzyliśmy we wrześniu nowy wydział. Wspomniana właśnie reorganizacja wymaga od nas wiele wysiłku, ale cieszy mnie fakt, że podjęliśmy działania na rzecz wyodrębnienia aktywnych jednostek i w końcu po prawie 50 latach istnienia trzech niezmiennych wydziałów mamy ich obecnie

pięć - doszły Wydział Nauk o Zdrowiu oraz Wydział Nauk o Zarządzaniu i Bezpieczeństwie.

- Jak w tym kontekście wypadła rekrutacja?

- Mimo niżu demograficznego i w przeciwieństwie do problemów wielu innych uczelni przybyło nam 1.200 studentów, o 6,5 proc. więcej niż rok temu. Co ciekawe, aż o 20 proc. wzrosła liczba chętnych na studia II stopnia, czyli magisterskie.

- Może po prostu mniej licencjatów szuka magisterki po świecie, bo odpowiada im poziom AP.

- Nie zaprzeczę, ale myślę, że wpływ na to mają także nowo utworzone kierunki, np. magisterskie z pielęgniarstwa.

- W inauguracji roku akademickiego pierwszy raz w historii uczelni uczestniczył Minister Nauki i Szkolnictwa Wyższego Wicepremier Jarosław Gowin. Dlaczego wybrał Akademię?

- Przede wszystkim to dla nas wielkie wyróżnienie, a jednocześnie dowód na to, że Pan Wicepremier

Jarosław Gowin docenia potencjał regionalnych ośrodków akademickich. Ponadto jesteśmy chyba jednym z nielicznych przykładów przejęcia uczelni niepublicznej przez publiczną, ocenianym przy tym jako wzorcowy. Pan Wicepremier Jarosław Gowin dał temu wyraz, odwiedzając nas również w listopadzie minionego roku. Działania Akademii zostały wówczas wyróżnione, co skutkowało uzyskaniem dodatkowego wsparcia finansowego z MNiSW w kwocie miliona zł. Podczas Inauguracji Pan Wicepremier Jarosław Gowin w swoim wystąpieniu skupił się na nowej Ustawie 2.0., nazywanej Konstytucją dla Nauki.

- Co z niej wynika?

- Ustawa wprowadza nowy model zarządzania uczelnią, w tym więcej autonomii i mniej biurokracji oraz większą elastyczność w zarządzaniu finansami. Ponadto proponuje nowe ścieżki kariery, także likwidację minimum kadrowych. Już nie liczba pracowników, lecz ich potencjał ma stanowić o prestiżu i samodzielności uczelni. Dlatego naszym priorytetem jest wzmocnienie po-

tencjału badawczego i utrzymanie posiadanych uprawnień do nadawania stopnia naukowego doktora, a w przyszłości możliwość prowadzenia szkoły doktorskiej.

- Nowe kierunki?

- Niebawem fizjoterapia i zarządzanie (studia magisterskie) oraz dietetyka (licencjat), a potem m.in. logopedia i zarządzanie prowadzone w języku angielskim.

- I to zagwarantuje, że uczelnia nadaży za zmianami zewnętrznymi, np. za zapotrzebowaniem na nowoczesnych specjalistów?

- Wierzę, że tak. Właśnie rozpoczęliśmy - z Pomorską Agencją Rozwoju Regionalnego i Słupską Izłą Przemysłowo-Handlową - program rozwijający kształcenie o profilu praktycznym, w ramach Słupskiego Ośrodka Akademickiego. Już za rok zaczniemy kształcić m.in. w takich specjalnościach, jak ochrona cyberprzestrzeni, materiałoznawstwo, analityka biznesowa czy zarządzanie przestrzenią miejską. Dla potrzeb tej oferty kształcenia rozwijamy nowoczesną infrastrukturę - i już w tym roku akade-

mickim stworzymy 16 pracowni interdyscyplinarnych. O programach kształcenia i wymaganych kompetencjach będziemy decydować wspólnie z prestiżowymi firmami regionu, takimi jak Kalip, OptiNav czy Wodociągi Słupsk. Ponadto 54 naszych pracowników akademickich odbędzie kilkumiesięczne staże u przedsiębiorców, którzy zweryfikują wiedzę teoretyczną z praktyką. Dbając o sukces nasz i naszych absolwentów, będziemy starali się iść w parze z oczekiwaniami rynku pracy. Nie zapominamy także o 50-letniej tradycji Akademii i rozwoju atrakcyjnych specjalności i kierunkach humanistycznych i społecznych, które dają tzw. kompetencje miękkie - także niezbędne dla pracodawców.



Gmina Kobylnica z programem walki z otyłością

Gmina Kobylnica

Kobylniczcy radni uchwalili program walki z otyłością dzieci w gminie, który ma ruszyć w przyszłym roku i potrwa trzy lata.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Uczniowie z tej gminy zostaną objęci profilaktycznym programem, którego głównym celem jest odpowiednio wcześnie wykrycie nadwagi u młodych ludzi, a w konsekwencji - walka z otyłością.

W trakcie październikowej sesji Rada Gminy Kobylnica podjęła uchwałę dotyczącą przyjęcia specjalnego programu profilaktycznego, którego głównymi celami są odpowiednio wcześnie zdiagnozowanie nadwagi oraz - co bardzo istotne - konsekwentne i systematyczne prowadzenie działań edukacyjnych, które mają uświadomić młodym ludziom,

jakie konsekwencje niesie ze sobą nadwaga oraz otyłość, a więc możliwość występowania wielu chorób i niekorzystnych zmian w naszym organizmie.

Program będzie skierowany do uczniów kobylnickich szkół z roczników 2007-2013. Dodatkowo w działania zaangażowani zostaną rodzice lub opiekunowie prawni.

- Pierwszym elementem całego programu będzie szczegółowe oszacowanie liczby dzieci z nadwagą i otyłością w gminie Kobylnica. Odbędzie się to na podstawie badań, które niebawem zostaną przeprowadzone we wszystkich szkołach - mówi Karol Kotusiewicz z Urzędu Gminy w Kobylnicy.

Po zdiagnozowaniu skali całego problemu zainaugurowane zostaną działania edukacyjne, które będą objawiać się w prowadzeniu specjalnych zajęć. W tym celu zaangażowane zostaną poradnie dietetyczne, psychodietetycy i specjaliści od żywienia. ● ● ●

Od dzisiaj jeździmy po starym moście

● Budowa i remont mostów nad Słupią wkracza w kolejną fazę. Wykonawca zapowiedział, że zmienia organizację ruchu

Inwestycje

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

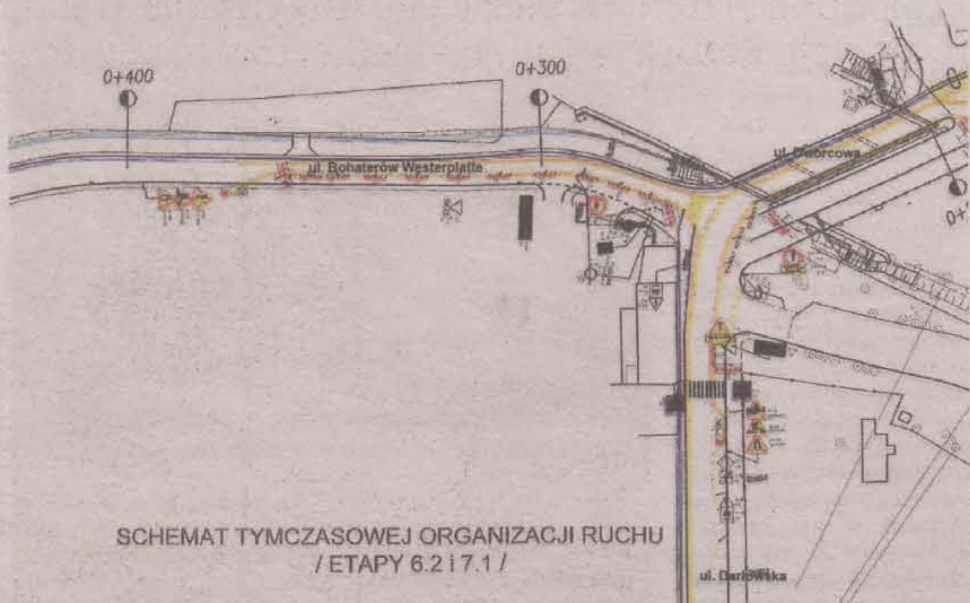
W Uście to jedyna przeprawa przez Słupię. I w tym cały problem.

Na stronie internetowej miasta pojawiła się informacja o wprowadzeniu tymczasowej organizacji ruchu w związku z budową nowego mostu i remontem starego na drodze krajowej nr 21 w Uście.

To już kolejna zmiana, która do szewskiej pasji doprowadza kierowców, a pieszych zmusza do chodzenia po błocie, kamieniach i przez tory kolejowe. Podczas budowy nowego mostu ruch odbywał się po jezdni starego mostu, zwężonej na czas wznoszenia nowego. Gdy zaczęto remontować stary most, pojazdy w jedną stronę jechały pasem jezdni, w drugą - przysłą ścieżką rowerową i chodnikiem nowego obiektu. Teraz ruch powraca na stary most, bo właśnie położono na nim asfalt, ale nadal obowiązuje „wahadło”. Ruch na nowym moście zostaje tymczasowo wyłączony.

Wahadło, czyli korki

Według inwestora, gdańskiego oddziału Generalnej Dyrekcji Dróg Krajowych i Autostrad, ruch wahadłowy na ulicach Bohaterów Westerplatte, Dworcowej i Darłowskiej zostanie utrzymany do końca listopada. Jednak wykonawca robót - firma Strabag zapowiada, że zmieniona organizacja ruchu



SCHEMAT TYMCZASOWEJ ORGANIZACJI RUCHU
/ ETAPY 6.2 I 7.1 /

► Remont starego mostu i budowa nowego już dawno powinny się zakończyć. Jednak dopiero teraz został położony asfalt na starym i znowu zmienia się organizacja ruchu drogowego

może zostać przedłużona, co oznacza kolejne opóźnienie inwestycji, która miała być zakończona we wrześniu.

Jak czytamy na stronie internetowej ratusza, „wjazd z ulicy Darłowskiej do przedszkole będzie realizowany połowkowo”.

To będzie jeszcze gorzej

Tymczasem Fundacja Kaszubskie Słoneczniki już protestuje przeciwko temu, że z jedynej możliwej drogi dojazd do placówek prowadzonych przez fundację uczyniono skład budowlany. Chodzi o dojazd samochodów, a także dotarcie pieszych do żłobka, przedszkola i szkoły, mieszczących się przy ul. Darłowskiej 3 b. Aby tam dotrzeć, trzeba zjechać z ul. Darłowskiej i przejechać stumetrowy odcinek drogi wzdłuż rzeki.

- Sytuację, które zdarzają się codziennie na terenie drogi i wokół inwestycji, zwłaszcza w godzinach szczytu, czyli przyprowadzania i odbioru dzieci z placówek, zagrażają bezpieczeństwu uczestników ruchu zarówno pieszego, jak i kołowego - czytamy w liście, pod którym podpisał się zespół Fundacji Kaszubskie Słoneczniki.

Pedagodzy twierdzą, że droga dojazdowa do ich placówek, która nie jest objęta inwestycją, wygląda jak plac budowy, po którym muszą poruszać się dzieci uczęszczające do żłobka, przedszkola i szkoły wraz ze swoimi rodzicami. Tymczasowy chodnik jest nieoznakowany, niewidoczny dla pieszych, zastawiany przez samochody należące do ekipy budowlanej. Natomiast drogę blokują TIR-y i koparki, rozkładujące materiały budowlane, które tam notorycznie zalegają.

Droga jest rozkopana, a kałuże i błoto utrudniają poruszanie się po niej, zwłaszcza osobom odprowadzającym dziecko w wózek dziecięcy. ● ● ●

W skrócie

SŁUPSK/ZDROWIE Weekendowe badania piersi

Przychodnia przy ul. Tuwima w Słupsku zaprasza w tę sobotę i niedzielę na weekendowe badania mammograficzne. Ponieważ październik jest miesiącem walki z rakiem piersi, specjaliści właśnie teraz szczególnie gorąco namawiają panie na przeprowadzenie profilaktycznych badań piersi.

W przychodni Miejskiego Zakładu Opieki Zdrowotnej przy ul. Tuwima bezpłatne badania w najbliższy weekend będą przeprowadzane u pań w wieku 50-69 lat, które w ciągu ostatnich dwóch lat nie wykonywały badania mammograficznego. Badania przeprowadzane będą w Zakładzie Rentgenodiagnostyki w godz. 9-14. Wcześniejsza rejestracja możliwa jest pod nr. tel. 59 847 45 20. (NIK)

AKTYWNI/SŁUPSK V Słupski Bieg Niepodległości

Trwają zapisy na V Słupski Bieg Niepodległości, który odbędzie się 11 listopada. Co prawda na liście startowej jest już 516 zawodników, podczas gdy limit wynosi 500, ale póki co zapisy trwają nadal, gdyż wpisowe wpłaciło tylko 351 osób. Opłata startowa wynosi 30 zł - do 31 października (opłata przelewem na konto STOPA Słupsk, ul. Rynek Rybacki 1, BGŻ O/Słupsk 48 2030 0045 1110 0000 0255 2960 z dopiskiem „Bieg Niepodległości, imię i nazwisko”) lub 45 zł - między 1 a 9 listopada (płatna przelewem) lub gotówką w dniu zawodów. Zawodnicy zmierzają się tradycyjnie z dystansem 10 km. (MAG)

Do Szkoły Podstawowej nr 9 w Słupsku dojechały żaglówki

► W piątek do SP nr 9 w Słupsku dostarczono pięć żaglówek typu Optymist, zakupionych przez magistrat. Przyjechały w paczkach, ale już je prawie rozpakowano i złożono. Żaglówki mają służyć do praktycznej realizacji międzyszkolnego programu kształcenia żeglarskiego, który rozwijają powołane w „dziewiątce” Centrum Edukacji Morsko-Żeglarskiej oraz Klub Omega. W praktyce uczniowie ze Słupska mają się uczyć na tych łódkach żeglować na stawku Łabędzim, który ma być przystosowany do tego celu. (MAZ)



Wyrazy współczucia

Rodzinie

z powodu śmierci naszej koleżanki

Małgorzaty Skoraczewskiej

składają

koleżanki i koledzy ze Szkoły Podstawowej w Objeździe

Koncerty, spektakle, wystawy - jest gdzie spędzić wolny czas w weekend.

Szczegóły na stronie

Informator/kultura, str. 10

Słupsk

Piekielny remont w deszczu i zimnie

● Chodniki w ramach bieżącego utrzymania, a asfalt w ramach inwestycji. Ratusz łąta ul. Piekielko. Czy zdąży do końca roku?

Słupsk

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Najpierw chodniki, prace wodociągowe przy okazji, dodatkowe pieniądze na „podniesienie bezpieczeństwa i komfortu uczestników ruchu drogowego”, a na koniec nowa asfaltowa nawierzchnia. To przepis urzędników na naprawę jednej z najbardziej zaniedbanych ulic Słupska. Mowa o ul. Piekielko na odcinku od ul. Jedności Narodowej do ul. Zamenhofa. Jeśli dodamy do tego plan na strefę zieleni i zapewnienia z oficjalnych dokumentów, że prace „wykreują atrakcyjną przestrzeń publiczną o walorach estetycznych”, to przynajmniej na papierze można mówić o sukcesie. Kłopot w tym, że nie można.

Pieniądzy na modernizację chodników zabrakło w trakcie robót. O dodatkowe 200 tysięcy złotych władze Słupska poprosiły radnych.

- Jestem zdziwiony rozmachem robót. Nie przypominam sobie, aby rada planowała takie prace. Nie taka powinna być kolejność - mówił przed głosowaniem Paweł Szewczyk.

- Mamy możliwości. Nie wykorzystaliśmy wszystkich środków w MOPR - zapewniała wiceprezydent Krystyna Dani-



► Ulica Piekielko ma zyskać nową nawierzchnię do połowy grudnia tego roku

lecka-Wojewódzka, podkreślając, że ośrodek zasiłków wypłaca mniej, niż planowano. Informowała też, że wkrótce rozstrzygnięty ma być przetarg na nową nawierzchnię.

Rada na przesunięcia się zgodziła, ale problemów z inwestycją jest więcej. Nie chodzi tylko o to, że najpierw ramach bieżącego utrzymania dróg i tzw. funduszu chodnikowego ułożono chodnik, a za chwilę go

częściowo rozebrano, aby połączyć rynny z kanalizacją deszczową.

Zarząd Infrastruktury Miejskiej ogłosił właśnie przetarg na przebudowę ulic Tuwima, Jaracza, Mickiewicza i Piekielko. Oferty można składać do 3 listopada. To zamówienie jest zadaniem inwestycyjnym, czyli takim, które należy wykonać do końca roku. Termin realizacji jest jeszcze krótszy, gdyż

upływa w połowie grudnia. Jeśli chętnych na roboty zabraknie, to mieszkańcy zostaną z rozgrzebaną ulicą, ale za to z nowymi chodnikami.

Oczywiście poprawki są możliwe. Na wiosnę. ●

● Więcej na naszej stronie

Więcej na temat ul. Piekielko na naszej stronie

www.gp24.pl

Motocykliści na ringu zostali przeanalizowani

Bezpieczeństwo

Dzięki kiepskiej pogodzie odetchną mieszkańcy domów przy ringu na ulicy Rejtana. W końcu znikną hałasujący motocykliści.

Grzegorz Hilarecki

grzegorz.hilarecki@gp24.pl

- Mieszkańcy są już tak zdesperowani wyczynami jeżdżących na motocyklach, że postanowiłem napisać interpelację w tej sprawie - tłumaczy radny Bogusław Dobkowski. - Miasto musi coś zrobić z problemem szaleńczych jazd motocyklistów.

Na ringu od ul. Piłsudskiego do Grunwaldzkiej wieczorami trwają wyścigi. - Czasem nawet trzech naraz - tłumaczy radny. - Szczególnie lubią to robić koło godziny 22 i nawet do 23. Silniki są prawdopodobnie bez tłumików, bo ich ryk słychać na całym przyległym osiedlu. Bywały wyścigi z prędkością grubo powyżej setki, a nawet była pokazówka jazdy na jednym kole ringiem od al. 3 Maja do Grunwaldzkiej. Czy mamy tam kamery? Czy nasza policja ma patrole? - pyta radny w interpelacji.

- W zasadzie te głośne jazdy motocyklistów to jedyna uciążliwość mieszkania obok ringu w tej części miasta - przyznaje wiceprezydent Marek Biernacki, który mieszka w tej okolicy miasta.

W oficjalnej odpowiedzi ratusza na interpelację czytamy, że w zasadzie urzędnicy są

w Słupsku bezradni, a tylko pogoda może rozwiązać problem z motocyklistami na ringu.

- Problem zakłócania ciszy przez uciążliwe hałasy spowodowane brawurową jazdą motocyklistów na ringu był już szeroko analizowany - zauważa ratusz w odpowiedzi, ale jednocześnie zaznacza, że żadnych rejestratorów obrazu na ringu nie ma, nie ma też możliwości rejestrowania przez urząd miejski prędkości przejeżdżających pojazdów, ponieważ straż miejska nie może korzystać z takich urządzeń.

- Niestety jako samorząd nie dysponujemy żadnymi skutecznymi i bezpośrednimi sposobami wyeliminowania zakłócających praw i porządek zachowań motocyklistów. W celu zminimalizowania zagrożeń w ruchu drogowym oraz dyskomfortu mieszkańców potrzebne jest wsparcie policji - pisze w odpowiedzi radnemu wiceprezydent Biernacki.

Z ratusza w tym roku już dwukrotnie wyszły pisma do komendanta słupskiej policji w sprawie motocyklistów. Co więcej, w tej sprawie doszło do osobistego spotkania wiceprezydenta z szefem słupskiej policji w celu wypracowania sposobu rozwiązania problemu głośnej i brawurowej jazdy motocyklistów.

Tymczasem, jak zauważa radny Dobkowski, sama pogoda spowodowała, że motocykliści zapadli w sen zimowy. A wiosną przyszłego roku na ringu czekać na nich będą częste patrole policji. ●

©©

Pierwszaki z „dwójki” oficjalnie są już uczniami

► Pierwszoklasiści z trzech klas słupskiej Szkoły Podstawowej nr 2 przy ul. Henryka Pobożnego w piątek oficjalnie zostali uczniami. W szkolnej auli odbyło się uroczyste ślubowanie i pasowanie kilkulatek, którzy rozpoczynają wieloletnią naukę. Było wesoło i uroczyście. (NIK)



Ankieta zbada jakość życia w Słupsku kobiet i mężczyzn

Samorząd

Pracownicy Akademii Pomorskiej stworzyli ankietę, w której pytają słupszczytan i mieszkańców gmin ościennych o „Jakość życia w mieście Słupsk”. Ankieta jest anonimowa i wypełnienie jej nie powinno zająć więcej niż 20 minut. Można ją znaleźć w internecie pod adresem: <https://goo.gl/forms/rJ8-STp8DoVY7pKyK2>.

- Zapraszamy wszystkich mieszkańców do wyrażenia swojej opinii na temat jakości

życia - satysfakcji i poczucia komfortu wynikających z warunków realizacji w Słupsku, celów związanych z edukacją, zdrowiem, kulturą, bezpieczeństwem, sportem i rekreacją. Opinie zostaną wykorzystane w planowaniu poprawy warunków życia w Słupsku - informuje Karolina Chalecka z ratusza.

Pomysł na ankietę padł na radzie kobiet przy prezydencie. Miała dotyczyć tylko kobiet, ale ją rozszerzono też o mężczyzn. (GH) ●

©©

Kraj

Handel możliwy tylko w co drugą niedzielę

Warszawa

Od stycznia 2018 r. zakupy zrobimy tylko w co drugą niedzielę miesiąca. A w pozostałe ewentualnie na każdej stacji benzynowej

Zbigniew Biskupski
zbigniew.biskupski@polskapress.pl

Komisja sejmowa zakończyła prace nad projektem ustawy wprowadzającej zakaz handlu w niedziele. Ostatecznie w wersji dokumentu, która trafi pod obrady plenarne Sejmu, znalazły się przepisy dopuszczające pracę placówek handlowych tylko w drugą i czwartą niedzielę miesiąca oraz w dwie kolejne niedziele poprzedzające pierwszy dzień Bożego Narodzenia. Ponadto w każda niedzielę będzie można zakupy zrobić w sklepach działających na terenie stacji benzynowych. Kupcy, którzy złamią zakaz, będą karani grzywną w wysokości 1-100 tys. zł.

Zaakceptowane regulacje są kompromisem, który jednak nie zadowala nikogo. Najbardziej czują się zawiedzeni sami autorzy projektu ustawy, NSZZ „Solidarność”. Wersja, którą związkowcy złożyli w Sejmie, zakazywała handlu we wszystkie dni świąteczne. Argumenty przeciwników takiego rozwiązania

przedstawicielei NSZZ „Solidarność” nie przekonują i zamierzają oni dalej walczyć o swoją wersję zakazu w toku dalszych prac ustawodawczych.

Jednak związkowcy nie mają pełnego poparcia nawet wśród samych pracowników handlu. Jak pokazały badania, zdecydowana większość zatrudnionych w tej branży chciałaby sama zdecydować o tym, czy pracują w niedzielę, a jeśli już, to móc wybierać w którą. Za takim rozwiązaniem optują zresztą także pracodawcy, którzy na każdym etapie opiniowania projektu podkreślali, że nadrzędnym celem nowego prawa powinno być dobro samych zatrudnionych w handlu. Tymczasem jednym ze skutków ograniczenia handlu w niedzielę będą zwolnienia dla tysięcy pracowników. Ekspertiści podkreślają, że w pierwszej kolejności redukcje dotkną zatrudnionych w handlu dorywczo, a szczególnie dotkliwe będą dla studentów, którzy w wielkiej liczbie dzięki pracy w niedzielę mogą w ogóle studiować. Poza handlem czy gastronomią trudno bowiem o dorywcze zatrudnienie dające środki na utrzymanie lub na czesne.

Także do przedstawicieli rządu, choć oficjalnie oni tego nie wyrażają, dotarła przynajmniej część argumentów o negatywnych skutkach nowego prawa

dla rynku pracy oraz wpływów dla budżetu, ponieważ rząd nie wspierał związkowej wersji absolutnego zakazu handlu.

Przed wszystkim jednak pełnego zakazu handlu w niedzielę nie chcą Polacy. Z przeprowadzonego w dniach 20-23 października przez Kantar TNS badania na reprezentatywnej próbie mieszkańców Polski wynika, że rozwiązanie w wersji związkowców ma tylko 36 proc. zwolenników. Największe poparcie (76 proc.) uzyskała propozycja zagwarantowania co najmniej dwóch wolnych niedziel w miesiącu pracownikom, bez konieczności wprowadzania zakazu handlu w niedzielę.

Wszystko to wskazuje na kruchość kompromisu przyjętego w toku obrad komisji sejmowej. Tym bardziej że zawiera on wiele innych kontrowersji, np. dopuszczając handel we wszystkie niedziele na stacjach benzynowych, nie ograniczono powierzchni sklepów; od razu pojawiły się opinie, potwierdzone przez pracowników, że w takim razie na terenie stacji benzynowych będą mogły działać sklepy Biedronki, Lidla czy innych sieci handlowych.

Z pewnością więc spory rozgorzeją na nowo podczas procedowania projektu ustawy na posiedzeniu plenarnym Sejmu. ●

Świat

Ujawniono dokumenty dotyczące śmierci JFK

Waszyngton

Odtajniono 2,8 tys. dokumentów dotyczących zabójstwa prezydenta USA Johna F. Kennedy'ego w 1963 r. Ponad tysiąc akt wciąż jest niejawnych

Aleksandra Gersz
aleksandra.gersz@polskapress.pl

Amerykanie zasługują na dostęp do wszystkich informacji o tym kluczowym momencie historii - powiedział amerykański prezydent Donald Trump w czwartek, kiedy po latach ujawniono dokumenty dotyczące śmierci JFK. Zgodnie z decyzją podjętą przez Kongres w 1992 r. wszystkie akta dotyczące zabójstwa 35. przywódcy Stanów Zjednoczonych - liczące łącznie blisko 5 mln stron - miały być bowiem ujawnione przez Narodowe Archiwum USA dopiero po 25 latach.

To jeszcze bardziej podsyciło auro tajemnicy i doprowadziło do powstania licznych teorii spiskowych, które Amerykanie (i nie tylko) snuli po szokującym 22 listopada 1963 r. Wszystko jednak wskazuje na to, że mimo ujawnienia dokumentów teorie te wciąż pozostaną żywe. Ujawniono bowiem tylko 2891 aktów spośród 3815. W ostatniej chwili prezydent Donald Trump zde-

cydował, że w zamknięciu pozostanie ponad tysiąc dokumentów, a nakłaniać miały go do tego Departament Stanu, CIA, FBI i inne agencje państwowe. Służby obawiały się bowiem, że znajdują się w nich szczegóły operacji i nazwiska żyjących agentów i informatorów, które nie powinny ujrzeć światła dziennego. „Nie mam dziś innego wyjścia i muszę zaakceptować tę decyzję, aby uniknąć potencjalnych szkód dla bezpieczeństwa naszego narodu” - dodał Trump w specjalnej notatce. Informacje te mają zostać zanalizowane pod kątem bezpieczeństwa w przeciągu najbliższych miesięcy. Termin ich odtajnienia ustalono na 26 kwietnia przyszłego roku.

John F. Kennedy został zastrzelony, kiedy wraz z żoną i agentami Secret Service przejeżdżał kabrioletem z otwartym dachem ulicami Dallas. Nieco ponad godzinę od zamachu policja zatrzymała podejrzanego Lee Harveya Oswalda, byłego marines i marksistę. Zdaniem komisji Warren, która prowadziła śledztwo w sprawie śmierci prezydenta, to właśnie Oswald oddał strzał z dachu składnicy książek w Dallas oraz działał sam i nie był członkiem żadnej grupy. Mężczyzna jednak uparcie twierdził, że jest niewinny, a ktoś robi z niego kozła ofiarnego. Dwa

dni po śmierci Johna F. Kennedy'ego Oswald został zastrzelony, kiedy był eskortowany przez policję do radiowozu. Zastrzelił go gangster i właściciel klubu nocnego Jack Ruby.

Mimo że ujawniono w czwartek dokumenty nie wyjawiają informacji, które diametralnie zmieniają przebieg wydarzeń z listopada 1963 r., niektóre fakty są intrygujące. Jak zauważa „The Times”, w aktach można m.in. wyczytać, że 25 minut przed zamachem na JFK redakcja brytyjskiej gazety lokalnej „Cambridge News” otrzymała anonimowy telefon, w którym powiedziano, że któryś z dziennikarzy powinien zadzwonić do ambasady USA w Londynie, aby otrzymać „szokujące informacje”.

W dokumentach znajdują się również informacje, że Oswald rozmawiał z agentem KGI w mieście Meksyk dwa miesiące przed 22 listopada 1963 r. FBI miało wiedzieć o tym spotkaniu miesiąc przed zabójstwem JFK. Radziecki agent, z którym spotkał się Amerykanin, pracował podobno w departamencie zajmującym się „sabotażem i zabójstwami”, a sam Związek Radziecki - jak wynika z raportu - obawiał się, że Waszyngton oskarży Kreml o zamach na prezydenta i „nieodpowiedzialny generał” z USA odpowie w odwecie atakiem rakietowym. ●

REKLAMA

007837798

Ojca Grande przepisy na zdrowe życie

- Cztery tomy z kompletnym zbiorem porad zdrowotnych słynnego zakonnika
- Zupa przeciw starości i inne przepisy na tanie dania gwarantujące dobre samopoczucie
- Naturalne diety oparte na mądrości przodków

Wznowiona edycja
książek dostępna
w dobrych księgarniach
oraz **Placówkach
Pocztowych**

 Poczta Polska

Książki możesz też zamówić
na www.ksiegarnia.dziennikbaltycki.pl



Dyżur reportera

Daniel Klusek

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



Akcja/redakcja

Dla aut mieszkańców miejsca już nie ma

● Mieszkańcy ul. Szkolnej skarżą się na kierowców, którzy zastawiają jezdnię

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Pan Krzysztof mieszka przy ul. Szkolnej. Ma samochód, jednak często nie może go zaparkować w okolicy swojej kamienicy. Wszystko dlatego, że po obu stronach jezdni w ciągu dnia parkują swoje pojazdy kierowcy z innych części miasta.

- Problem powstał zaraz po tym, jak powiększono strefę płatnego parkowania i ustawiono parkometry również na ulicy Armii Krajowej - mówi pan Krzysztof. - Wcześniej kierowcy, którzy mieli do załatwienia spraw w sądzie czy starostwie, parkowali przy ulicy Armii Krajowej. Teraz, chcąc oszczędzić kilkadziesiąt groszy czy kilka złotych, uciekają na pobliskie ulice. Również na naszą. A to powoduje, że my w ciągu

dnia nie możemy zaparkować w pobliżu naszych domów.

Dodaje, że problem jest również z wyjazdem z ul. Szkolnej.

- Samochody są zaparkowane po obu stronach jezdni, po jednej stronie również na chodniku. Ale nawet mimo tego dwa samochody się tam nie wminą. A i na chodniku jest mniej niż półtora metra szerokości, jak mówią przepisy - twierdzi pan Krzysztof. - Miasto coś z tym powinno zrobić. Nie może przecież być tak, że mieszkańcy muszą szukać miejsc daleko od domu, bo obcy kierowcy unikają płacenia za postój w strefie. Powinno się też u nas pojawić straż miejska i ukarać tych, którzy łamią przepisy.

Straż miejska nie może jednak interweniować, gdy miejsce nie jest oznakowane.

- Miejsca na ulicy Szkolnej nie są oznakowane jako parking dla mieszkańców. A to oznacza, że są to miejsca ogólnodostępne.

Zatem każdy, kto znajdzie tam miejsce, może zostawić swój samochód. Pod warunkiem oczywiście, że nie blokuje wyjazdów czy wjazdów na inne nieruchomości. W przeciwnym wypadku nie ma tam podstaw do interwencji - mówi Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Jeśli mieszkańcy chcą mieć te części ulicy tylko dla siebie, powinni wystąpić do Zarządu Infrastruktury Miejskiej o postawienie tam odpowiednich znaków. Podobnie rzecz ma się z podwórkami. Jeśli mieszkańcy chcą, by nikt poza nimi nie mógł tam parkować, powinni zgłosić się do administracji o odpowiednie oznakowanie tych miejsc.

Dodaje, że kierowcy parkujący na chodniku powinni zostawić dla pieszych część o szerokości co najmniej półtora metra. Inaczej mogą dostać 100 zł mandatu i punkt karny. ●



▶ Na ul. Szkolnej nie ma znaków zakazu postoju czy zatrzymywania się ani innych obostrzeń dotyczących parkowania. Są to więc miejsca ogólnodostępne

Łatanie potrzebne jest w okolicach cmentarza

Słupsk

Czytelnicy chcą, by drogowcy zadbał o ulice dojazdowe do starego cmentarza. W kilku miejscach powstały tam spore wyrwy w nawierzchni.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

- W najgorszej sytuacji jest ulica Armii Krajowej, szczególnie jej wyższy odcinek, tuż przed plastikowym rondem. Tam nawierzchnia ulicy jest jeszcze

wykonana z kostek brukowych. W wielu miejscach jest ona już bardzo nierówna - mówi pan Mateusz, kierowca ze Słupska. - Na wysokości przystanku jest tam ogromna wyrwa, głęboka i szeroka na kilkadziesiąt centymetrów. Po zmroku łatwo można w nią wjechać i uszkodzić auto. A przecież w najbliższych dniach i tygodniach okolice cmentarza to będą bardzo uczęszczane miejsca. Drogowcy powinni przygotować te drogi do zwiększonego ruchu.

Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej, zapowiada, że wyrwa zostanie załatwana.

- Korzystając z dobrych warunków atmosferycznych, staramy się łączyć wyrwy w nawierzchniach jezdni w różnych częściach miasta, również w okolicach cmentarza - mówi Jarosław Borecki. - Prace wykonujemy w ramach bieżącego utrzymania dróg. Wykorzystujemy metodę mini slurry, która jest szybka i skuteczna.

Jak dodaje, utrudnienia w związku z pracami drogowców mogą się pojawić w wielu miejscach. ● ●●

REKLAMA

007740302

KOMEDIA W REŻYSERII ARKADIUSZA JAKUBIKA

KOBIETA PIERWOTNA

W ROLI TYTUŁOWEJ HANNA ŚLESZYŃSKA

"MĘŻCZYZNA MUSI BYĆ
JAK FRANCUSKA BAGIETKA:
SPRĘŻYSTY, ALE NIEZBYT TWARDY"

13 listopada 2017 r.
godzina:
17.30 i 20.00



Filharmonia Sinfonia Baltica w Słupsku

bilety do nabycia:
www.kupbilecik.pl

W skrócie

SŁUPSK/REDAKCJA

Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

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

Bank pomocy

Czytelnicy pomagają Oddam:

● Pani Kazimiera ze Słupska ma do oddania telewizor, meble kuchenne, wózek spacerowy i stolik z krzesłkami dla dzieci. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 25 13.
● Pani Danuta ze Słupska ma do oddania cegłę rozbiórkową. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 34 35.
● Pan Roman ze Słupska ma do oddania pralkę Frania i wersalkę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 692 511 091 (po godz. 16).
● Pani Ewa ze Słupska ma do oddania zimową odzież damską. Kontakt:

59 845 34 07.

● Pani Grażyna ze Słupska ma do oddania meble pokojowe. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 661 154 067.
● Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblościankę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082.
● Pan Grzegorz ze Słupska ma do oddania obornik koński. Możliwość transportu. Kontakt: 605 729 409.
● Pan Tadeusz z Kobylnicy ma do oddania gruz. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 607 553 338.
Potrzuje
Pan Andrzej ze Słupska prosi o fotelik samochodowy. Kontakt: 502 032 308. (DMK) ●●

Drobne

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

Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:

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

Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANSY/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POK. własnościowe w Koszalinie
sprzedam lub zamienię tel. 789128857

MIESZKANIE 46 m, do remontu
Koszalin Podgórze, tel. 603512216 po
godz. 16.

MIESZKANIA - KUPIĘ

MIESZKANIE w Koszalinie 608652229

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KOSZALIN, kawalerka, kontakt tel. od
28.10.2017, 608484349

MIESZKANIE, 2 pokoje, 4 piętro, osiedle
Niepodległości Tel. 508653335

POKÓJ Tel. 602-285-126. Koszalin

WYNAJME mieszkanie 2pok 40m²
przy Kwiatkowskiego. Po remoncie,
urządzone, wysoki standard. Tel.
504-213-707.

MIESZKANIA - ZAMIENIĘ

2-POKOJOWE 48m² zamienię na
mniejsze lub sprzedam, 696-413-325

DOMY - DO WYNAJĘCIA

DOM 60m² Porost tel. 728-130-395

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

POMIESZCZENIA magazynowo-
gospodarcze, Koszalin. 537-943-077

GARAŻE

Garaże blaszane, konstruk. profil,
kojce dla psów, partnerstal.pl,
698-230-205, 798-710-329

HANDLOWE

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne.
Skup. Dojazd. Tel. 509-675-586,
508-245-450.

MATERIAŁY BUDOWLANE

OKNA PCV z demontażu 601-220-617

SIATKI, słupki, kolczasty. 598471329.

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

MATERIAŁY OPALOWE

DREWNO Słupsk 694-295-410

INNE

WORKI fiolowe z eurozawieszką,
stretch. Produkcja, sprzedaż,
602723619.

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

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

KONSERWACJA podwozi, 883-080-883.

OSOBOWE KUPIĘ

A do Z skup - skupujemy każde
pojazdy, płacimy nawet za wraki,
oferujemy najwyższe ceny,
536079721

REKLAMA

237798118

ABAKUS

poszukujemy
mieszkania do II piętra
w rej. Lelewela, Kollataja
Klienci płacą gotówką
Zadzwoń 94 345-22-75

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

I piętro, 2 pokoje (37 m²)
rej. Szymanowskiego
151 000,-

TANIA działka budowlana
tylko 31 900,- za 8 arów
(centrum Świeszyno)

4-pok. z wyposażeniem
239 000,- rej. Wyki



duże mieszkanie z loggią,
w cenie wyposażenie
Bosmańska 178 000,-

2-pokoje
rej. Radogoszczańskiej,
139 900,-

parter, 4-pok.
rej. Karłowicza 234 000

TANI dom Na Skarpie
tylko 369 000,-
pilna sprzedaż - wyjazd

ABSOLUTNY autokup, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

AUTOKASACJA Bierkowo.

Skup całych i uszkodzonych.

59/8119150, 606206077.

AUTOKASACJA Świeszyno. 608421479

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

USZKODZONE. ROZBITE KUPIĘ

AUTA i busy kupię, 504-672-242

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

FINANSY BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

PRACA

ZATRUDNIĘ

AGROBUD zatrudni majstra warsztatu
do samochodów ciężarowych
i osobowych. CV składać przy ul.
Półczyńska 66.

DEKARZY. Słupsk, 530-338-326

ELEKTRYK - Niemcy - niemiecka
umowa, darmowe zakwaterowanie
i samochody. Wymagane
uprawnienia lub dyplom zawodowy.
Kontakt: 882950741.

ENGLISH CENTER zatrudni lektora
j. angielskiego tel. 502-494-199

EUROPAK Palety zatrudni pracowników
tartaku - Kilsno9. Tel. 695-920-045.

FABRYKA Mebli w Siemianicach k/
Słupska zatrudni: stolarzy, pomocników,
lakierniaka tel 502-570-763.

FIRMA "Ogród Warzywny Polska" Sp.
z o.o. z/s w Myślinie, zajmująca się
uprawą ziemniaków, rzepaku i zbóż
- zatrudni od zaraz doświadczonych
traktorzystów - operatorów maszyn.
Oferujemy umowę o pracę, dobre
warunki zatrudnienia, pracę
w młodym zespole. Oczekujemy
solidnego wykonywania obowiązków,
zaangażowania, dobrej współpracy
z innymi pracownikami, dyspozycyjności
w okresach spiętrzenia prac polowych.
Kontakt 660709291.

FIRMA DOMAR Tatów zatrudni
mechanika samochodowego. Oferty
prosimy przysyłać: tomasz.dorszynski@
domar-k.pl
Tel. 664-410-796.

FIRMA z branży rolnej Farma Redło
Sp. z o.o. zatrudni kierowcę z C+E.

Wymagania: - czynne prawo jazdy
kategorii C+E; - doświadczenie

w prowadzeniu pojazdu; - mile widziana
obsługa ładowarki teleskopowej

i doświadczenie w rolnictwie.
Oferujemy: - atrakcyjne wynagrodzenie

od 4 200 netto; - nowoczesne narzędzia
pracy; - stabilne zatrudnienie na umowę

o pracę; - umowa na czas nieokreślony;
- ubezpieczenie grupowe.

KONTAKT 602 649 587

FIRMA zatrudni Spawaczy,
Słupsk, tel. 608434033 kontakt
w godz. 7.00-15.00

HANDLOWIEC (BRANŻA metalowa)-
oferty@globmetal.pl GK

HOTEL Monika K-lin św. Wojciecha
zatrudni pokojowe, do 40 lat. Tel.
504-038-644 lub e-mail: hotel@hot.pl.

HOTEL Monika K-lin ul. Św. Wojciecha
zatrudni recepcjonistkę, j. ang lub j.
niem. 504-038-644 lub hotel@hot.pl

KIEROWCA sam. cięż. w Niemczech
C+E. Do 2300 Euro brutto.

Tel. 887800008. piotr.kopacki@
fahrrerkonzept.eu

KOBET zatrudni kierowcę-prawo jazdy
kat. C, aktualne badania tel: 602775978,
943160880.

MALARZ budowlany - Niemcy
- niemiecka umowa, darmowe
zakwaterowanie i samochody.
Kontakt: 882950741.

Malarzy Słupsk 601647263

MUZEUM w K-linie poszukuje
pracow. do działu księgowości na
zastępstwo. Oferty zawierające CV i list
motywacyjny prosimy o skł. w sekret.
Muzeum ul. Młyńska 37-39.

OPERATOR CNC-laser 605129435 GK

OPIEKUNKI do Niemiec, dzisiaj 70 ofert,
tel. 792 970 732 lub
www.ambercare24.pl

POSZUKUJEMY kierowców C+E
w transporcie międzynarodowym.
Bardzo dobre warunki pracy. Wymagane
doświadczenie oraz znajomości czasu
pracy kierowcy. Zarobki 6000-8000 pln
(netto) Kontakt : biuro@neko24.pl lub
tel. 607249520

PRACA w magazynie (oferta pracy
stałej) - zarob ponad 7 700 brutto
w 2 miesiące (przy pełnej obecności,
zgodnie z grafiką). Darmowy
transport i obiad! Polecaj znajomych
i zgarniaj +1 600 zł brutto za każdą
osobę! Kontakt: 22/230-91-11. APT 364.

PRACOWNIKA do prac porządkowych.
Wymagana umiejętność obsługi
ciągnika rolniczego. Słupsk 698445665

PRZYJMIĘ pomoc kuchenną (najchętniej
emerytkę), 535-561-512.

SPAWACZ 605856127 GK

SPRZĄTANIE domów i biur praca
zagranicą Holandia dla kobiet prawo
jazdy kat. B tel. 519-088-506

TECHNOLOG (BRANŻA metalowa)-
oferty@globmetal.pl GK

TERMOGAZ zatrudni do budowy
sieci i przyłączy gazowych, możliwość
zdobycia uprawnień, 609-505-642.

ZATRUDNIĘ kierowcę kat. C+E.
Wyjazdy zagraniczne. Tel. 605 662 267
- Sławno

ZATRUDNIĘ panów do sprzątnięcia
magazynu w Koszalinie. 662-021-582

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 odtrucia 509-306-317.

USŁUGI

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma.

NAPRAWA RTV wszystkie typy,
bezpłatny dojazd, anteny,
94-345-74-61

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878.

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

BALUSTRADY nierzdzewne,
601-403-174.

BUDOWA domów i różne. 788248335.

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

DACHY A-Z, remonty, 798618871.

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

MALOWANIE, gładzie i inne, 782209007

MALOWANIE, remonty 500-354-255 GK

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

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

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

PORZĄDKOWE

FIRMA sprząająca "Błysk" 888315980

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

UROCZYSTOŚCI

"EUROPEJSKA" Sylwester, 608-431-242

RÓŻNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL,
602-601-166

REKLAMA

007867176

OBWIESZCZENIE

w sprawie przystąpienia do sporządzenia
zmiany studium uwarunkowań i kierunków
zagospodarowania przestrzennego miasta
i gminy Polczyn-Zdrój dla obszarów
miasta i gminy Polczyn-Zdrój wskazanych
na załącznikach graficznych

Na podstawie art. 11 pkt 1 ustawy z dnia 27 marca
2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu
przestrzennym (tj. Dz. U. z 2017 r., poz.
1073) oraz art. 54 ust. 2 i 3 ustawy z dnia
3 października 2008 roku o udostępnianiu
informacji o środowisku i jego ochronie, udziale
społeczeństwa w ochronie środowiska oraz
o ocenach oddziaływania na środowisko (tj. Dz.
U. z 2017 r., 1405) zawiadamiam o podjęciu przez
Radę Miejską w Polczynie-Zdroju uchwały
Nr XLII/391/2017 z dnia 27 września 2017 r.

**„W sprawie przystąpienia do sporządzenia
zmiany studium uwarunkowań i kierunków
zagospodarowania przestrzennego miasta
i gminy Polczyn-Zdrój dla obszarów miasta
i gminy Polczyn-Zdrój”**

wskazanych na załącznikach graficznych
Zainteresowani mogą składać wnioski dotyczące
wyżej wymienionej zmiany studium uwarunkowań
i kierunków zagospodarowania przestrzennego
miasta i gminy Polczyn-Zdrój.

Wnioski należy składać na piśmie lub ustnie
do protokołu, za pomocą środków komunikacji
elektronicznej bez konieczności opatrywania ich
bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym
mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 roku
o podpisie elektronicznym (Dz. U. z 2013 r.,
poz. 262 ze zm.) na adres

e-mail: urzad@polczyn-zdroj.pl do Burmistrza
Polczyna-Zdroju z podaniem imienia i nazwiska
lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu,
oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy
w nieprzekraczalnym terminie do dnia
20 listopada 2017 roku.

umig.polczynzdroj.iblp.pl

KOMUNIKATY

PRZEPRASZAM brata Marcina
Pietrzaka z Golic za kradzież jego mienia
Siostra

ROLNICZE

-OGRODNICTWO

SPRZEDAM ogórki kiszzone,
531106954

PŁODY ROLNE

KUPIĘ grykę, lubin, gorczycę itp.
tel. 604250237

ZWIERZĘTA HODOWLANE

PROSIAKI Świeszyno 517602480

SKUP cieląt i bydła opasow. 608368694

SPRZEDAM kaczki, gęsi, króliki.
505-171-219, 505-171-218

INNE

NAWOZY wapniowe, 502-369-045.

SPRZEDAM siano. 608-211-683.

TOWARZYSKIE

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

BASIA Słupsk 797-221-767

FILIG

PROMOCJA

007873981

Wybierz NAJLEPSZY PRODUKT z Pomorza!



Mecenas

Nasze Dobre z Pomorza 2017

Patroni

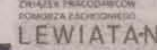
Nasze Dobre z Pomorza 2017



BUSINESS
SOFTWARE



Pomorce
Zachodnie



PROMOCJA

007430211

REKLAMA

007866525

REKLAMA

007867243

Szukasz pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych



Syndyk EKO-BET Sp. z o.o. w upadłości w Złocieniu (78-520), Rzęśnica 9

SPRZEDA Z WOLNEJ RĘKI

WIERZYTELNOŚCI UPADŁEGO

od osób fizycznych i prawnych na łączną kwotę należności głównych w wysokości 167.984,40 zł za cenę nie niższą niż 14.000,00 zł.

Oferty na zakup wierzytelności, z dopiskiem EKO-BET – przetarg, należy składać do dnia 7 października 2017 r. Szczegółowy wykaz wierzytelności z cenami udostępnimy w biurze syndyka: 78-300 Świdwin, ul. Popieluski 26/1 lub tel. 518999643.

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU MIESZKALNEGO

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makrocki (tel. 94-312-29-51) ogłasza, że dnia 6.11.2017 r. o godz. 10:00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie przy ul. Lipowej 1 A odbędzie się pierwsza licytacja lokalu mieszkalnego stanowiącego odrębną nieruchomość. Nieruchomość będąca przedmiotem licytacji położona jest w Świdwinie przy ulicy Reymonta numer 12 i składa się z lokalu mieszkalnego numer 5 oraz ułamkowego udziału wynoszącego 1/5 części we współwłasności działki gruntu numer 95 o powierzchni 491 m². Lokal mieszkalny położony jest na I piętrze i poddaszu użytkowym budynku mieszkalnego, wielorodzinnego. Powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego wynosi 51,60 m². Program funkcjonalny lokalu obejmuje następujące pomieszczenia: 3 x pokój, przedpokój, kuchnia i łazienka z w.o. Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie, VI Zamięscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z Siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW KO2B/00008918/6. Suma oszacowania wynosi 91 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 68 250,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 3.11.2017 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makrockiego, ul. Polczyńska 10/E 78-200 Białogard złożyć rekojmiję w wysokości 1/10 sumy oszacowania, to jest 9 100,00 zł w gotówce.

OGŁOSZENIE / OBWIESZCZENIE BURMISTRZA POLCZYNA-ZDRÓJU

o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Polcyn-Zdrój dla terenu w obrębie Polczyńska

Na podstawie art. 17 pkt 9 ustawy z dnia 27 marca 2003 roku o planowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz. U. z 2017 r., poz. 1073), w związku z art. 39 ust. 1, 46 pkt 1 i 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 (t.j. Dz. U. z 2017 r., poz. 1405), zawiadamiam o wyłożeniu do publicznego wglądu projektu miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Polcyn-Zdrój dla terenu w obrębie Polczyńska, sporządzonego w zakresie zgodnym z Uchwałą Nr XVIII/179/2016 Rady Miejskiej w Polcynie-Zdroju z dnia 24 lutego 2016 roku, w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego gminy Polcyn-Zdrój dla terenu w obrębie Polczyńska, wraz z prognozą oddziaływania na środowisko w strategicznej ocenie oddziaływania na środowisko, w dniach od 06 listopada 2017 roku do 05 grudnia 2017 roku, w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polcynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4, 78-320 Polcyn-Zdrój, w pokoju 206, w godzinach od 8.00 do 15.00.

Dyskusja publiczna nad przyjętymi w projekcie planu rozwiązaniami odbędzie się w dniu 05 grudnia 2017 roku w siedzibie Urzędu Miejskiego w Polcynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4, o godzinie 10.00. Zgodnie z art. 17 pkt 11 ustawy, uwagi dotyczące projektu planu i prognozy oddziaływania na środowisko mogą wnieść osoby fizyczne i prawne oraz jednostki organizacyjne nieposiadające osobowości prawnej. Uwagi należy składać na piśmie lub ustnie do protokołu, za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich bezpiecznym podpisem elektronicznym, o którym mowa w ustawie z dnia 18 września 2001 roku o podpisie elektronicznym (Dz. U. z 2013 roku, poz. 262 ze zmianami) na adres e-mail: urzed@polcyn-zdroj.pl do Burmistrza Polcyna-Zdroju z podaniem imienia i nazwiska lub nazwy jednostki organizacyjnej i adresu, oznaczenia nieruchomości, której uwaga dotyczy w nieprzekraczalnym terminie do dnia 20 grudnia 2017 roku.

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

Prezes oddziału

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nałęcz

Zastępcy

Ynora Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy

Ewa Zelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni

Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu

Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 347 35 57

Głos Koszaliński - www.gk24.pl

ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,

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

reklama 94 347 35 12,

redakcja.gk24@polskapress.pl,

reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorski - 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

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

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,

72-600 Świnoujście,

tel. 91 321 46 45,

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, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.



Polskie Biuro Ciepłot

Ciepłota dla Ciebie



Polska Press Grupa

Kontrolowany DOK

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

WYDAWCA

POLSKA PRESS GRUPA

ul. Domanińska 45, 02-672 Warszawa

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

Prezes Zarządu Dorota Stankiewicz

Wiceprezes Dariusz Świątek

Celownik Zarządu Paweł Fajara

Celownik 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 Wlazło 94 347 35 00

Produkcja Dorota Czerko 22 201 41 00

Ręcznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

BRUK

Polska Press Oddział Poligrafia

Drukarnia w Koszalinie

Ul. Słowińska 3a

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione

Informator - kultura

30

lat istnieje Młodzieżowy Chór Kantele i Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku. W sobotę o godz. 17.30 w sali filharmonii i teatru rozpocznie się jubileuszowy koncert. Zaśpiewają byli i obecni członkowie chóru. Wstęp wolny.

Dzieje się w weekend

Koncerty, spektakle, imprezy - jest gdzie spędzić wolny czas

Słupsk

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

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Klasyka Yaniny

Janusz Yanina Iwański wystąpi w niedzielę o godz. 17 w Gminnym Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy. W wykonaniu jego i zespołu usłyszymy klasykę polskiej muzyki rozrywkowej: m.in.: „Biały krzyż”, „Modlitwę”, „Ocalić od zapomnienia”, czy „Oprócz błękitnego nieba”. Bilety: 10 zł.

Muzyczna pamięć

Zaduszki Muzyczne odbędą się w sobotę o godz. 19 w Słupskim Ośrodku Kultury. Zagrają trzy zespoły. Cotton Wing tworzy grupa muzyków z Trójmiasta, grającą amerykańskiego bluesa. Pojawi się też Kajetan Drozd Band - gwiazda muzyki bluesowej ze Śląska. Będzie również No Co Puka - słupski zespół grający akustycznego blues-rocka i poezję śpiewaną. Otwarta też zostanie wystawa fotograficzna upamiętniająca Ryszarda Skórę. Bilety: 30 złotych.

Wysocki z Okudząwą

W niedzielę w Nowym Teatrze odbędzie się koncert Czesy Wysockiego i Okudząwy. Zaśpiewają: Aleksandr Wanin, Marionetki: Olga Mak i Denis Zorin, Natalia Kirilowa, Jewgienij Malinowski, a koncert poprowadzi Josif Fiszman. Wstęp wolny.

Urodziny Kantele

Młodzieżowy Chór Kantele i Liceum Ogólnokształcącego w Słupsku w sobotę o godz. 17.30 w sali filharmonii świętować będzie 30-lecie istnienia. Wystąpią obecni i dawni członkowie chóru. W pierwszej części chórzyci zaśpiewają a'capella, po przerwie towarzyszyć im będzie orkiestra Słupskiej Sinfonietty. Chór i orkiestrę poprowadzi Jolanta Otwinowska. Wstęp jest wolny.

Uszyj sobie ducha

W sobotę o godz. 15 w Pracowni Ceramicznej SOK odbędą się warsztaty Halloweenowa Tarta Dyniowa. Dzieci będą mogły uszyć ducha, przygotować pojemniki na słodycze, wykonać halloweenowe girlandy, stroiki, stworzyć dyniowe lampiony i upiec ciasteczka. Dzieci powinny przynieść dynię, mogą się przebrać. Wstęp wolny.

Paluch w Kellerze

W klubie Keller Pub w sobotę o godz. 20 pojawi się raper Paluch. Promować będzie swój najnowszy album „Ostatni Krzyk Osiedla”. Wejściówki w cenie 40 zł można kupić w Keller Pub i Crunchy House.

Galimatias z Kapturem

W sobotę o godz. 11 w teatrze Tęcza dzieci zobaczą bajkę „Czerwony Kapturek”. Nie będzie to jednak klasyczna opowieść. Przedstawienie opatrzone jest podtytułem „bajkowy galimatias”, bowiem jego konstrukcja oparta na improwizacji proponuje publiczności rodzaj zabawy w teatr, zapraszając dzieci do bezpośredniego w niej udziału. Bilety: 18, 15 zł.

Przygody Chłopczyka

Bajkę „Słupski Chłopczyk” zobaczą dzieci w niedzielę o godz. 12 w siedzibie teatru Władca Lalek. Fabuła przedstawienia osnuta jest wokół perypetii Słupskiego Chłopczyka, którego wizerunek pojawił się po raz pierwszy w 1925 roku na etykiecie produkowanego w Słupsku sera. Bilety: 15, 10 zł.

Baśń po rosyjsku

W niedzielę o godz. 16 w teatrze Rondo zobaczymy spektakl

Małego Teatru Lalek z Petersburga, „Mój dziadek był drzewem czereśniowym”. To opowieść o dziadku, który chodził po drzewie. Wstęp wolny.

Jamajska Domówka

W sobotę o godz. 21, podczas kolejnej odsłony imprezy Bass is Fundamental, o muzykę zabiją OlaH i Nullptr. Ich styl to mieszanka rytmów z Jamajki ze szczególnym uwzględnieniem jej klubowych odmian. Wejściówki: 10, 8 zł.

Zabawa z duchami

W klubie Duo Cafe w sobotę o godz. 21 odbędzie się impreza halloweenowa. O dobrą muzykę zadba DJ Oskar. Wejściówki: 10 zł, osoby przebrane - wstęp wolny.

Halloweenowy Wiking

W sobotę o godz. 21 w dyskotekce Wiking Reaktywacja odbędzie się Halloween Party. Wejściówki: 15 zł, osoby przebrane - wstęp wolny.

Straszenie w Ramydadzie

Ustecki klub Ramyada w sobotę o godz. 21 organizuje Halloween Party. Pobawić się będzie można przy muzyce funk i disco. Zagrają: James Bonk i Dr Dry. Wejściówki: 10 zł. ●●●

Informator

KINA

Słupsk

Młotkiewicz

Ach śpij kochanie, sob., godz. 13, 20.55, niedz., godz. 13, 20.35; Blade Runner 2049, sob., niedz., godz. 14; Botoks, sob., niedz., godz. 17.20, 20.15; Człowiek z magicznym pudełkiem, sob., niedz., godz. 11; Dwie korony, niedz., godz. 16; Geostorm, sob., godz. 16.05, 18.30, niedz., godz. 13.30, 18.10; Maraton Halloween, sob., godz. 22; Pierwszy śnieg, sob., godz. 13.30, 19.20, niedz., godz. 19.40; Pila: Dziedzictwo, sob., niedz., godz. 19.10, 21.20; Tomek i przyjaciele: Wyprowadź nas na wyspę Sodor, sob., niedz., godz. 10.30, 12; Śmierć nadejdzie jutro, sob., niedz., godz. 19.15, 21.30; Thor Ragnarok, 2D dubbing, sob., niedz., godz. 17.40, 20 napsy, sob., godz. 20.30, niedz., godz. 14.50, 3D dubbing, sob., niedz., godz. 12.30 napsy, sob., godz. 14.50, niedz., godz. 20.30; Emotki. Film, sob., godz. 10.30, 12.45, 15, 17.10, niedz., godz. 11, 13.10, 15.20, 17.30; Między nami wampirami, sob., niedz., godz. 10.50, 15.15, 17.15; Potworna rodzinka, sob., niedz., godz. 10.30, 12.40, 14.50, 17

Rejs

Maudie, niedz., godz. 18; Ach śpij kochanie, sob., godz. 20.15, niedz., godz. 16; Róża, córka zbrojnika, sob., niedz., godz. 13.30; Uprowadzenie z Seraju, sob., godz. 17

Ustka

Pelnia

Potworna rodzinka, sob., niedz., godz. 14, 15.45; Blade Runner 2049, sob., niedz., godz. 17.15, niedz., godz. 19.30; Pierwszy śnieg, sob., niedz., godz. 20, niedz., godz. 17.15

Lębork

Fregata

Potworna rodzinka, niedz., godz. 16.20; Ach śpij kochanie, niedz., godz. 18.15; Pila: Dziedzictwo, sob., niedz., godz. 20.30, niedz., godz. 20.15; koncert zespołu Hawk, sob., niedz., godz. 18

KOMUNIKACJA

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

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

sob. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95, niedz. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69

Bytów

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

Miastko

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

Człuchów

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

Lębork

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

Łeba

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

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 44

USŁUGI MEDYCZNE

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

WAŻNE

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

KULTURA

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

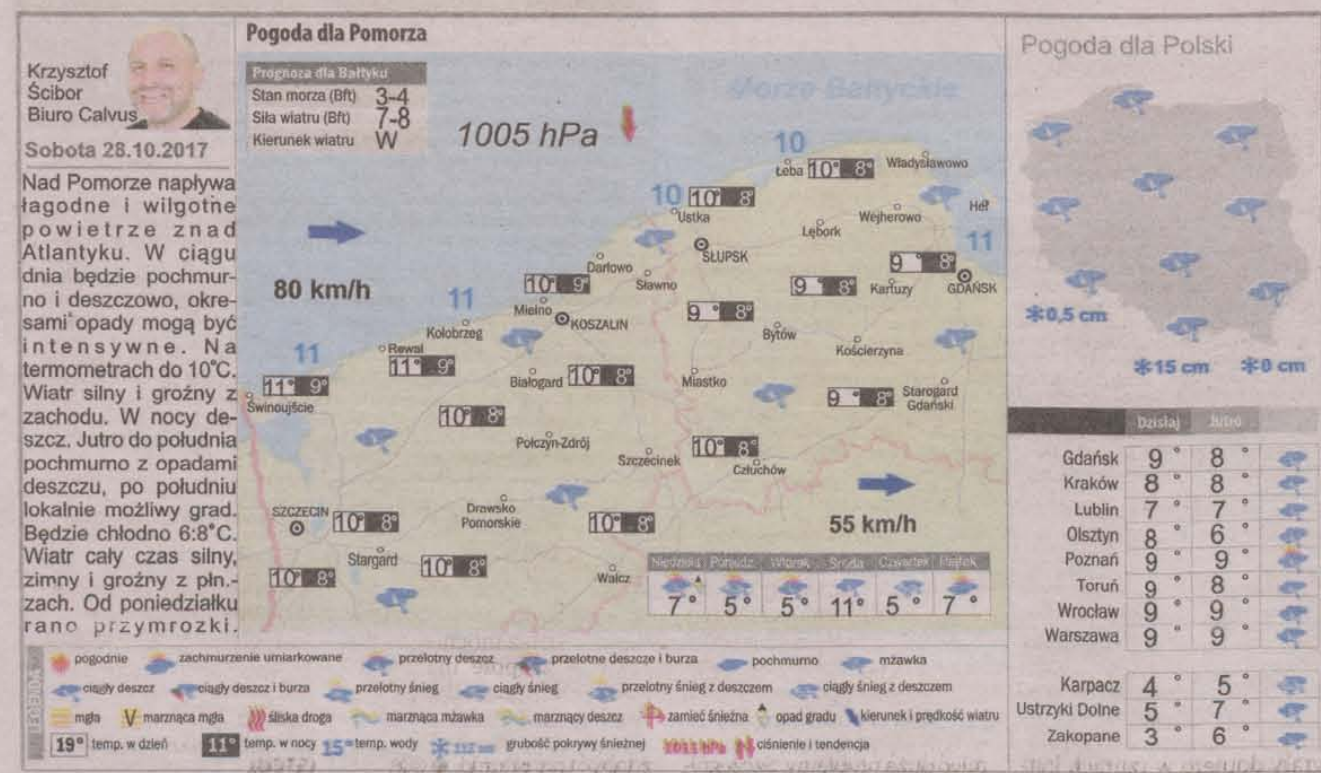
USŁUGI POGRZEBOWE

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

PORADNICTWO

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

Pogoda



REKLAMA 007012187

Vigor TAXI

59 84 22 700

Vigor

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Sparingi bez Teodorczyka

Adam Nawałka powołał zawodników spoza ligi polskiej na spotkania z Urugwajem i Meksykiem

Trener nie rezygnuje z „Teo”. Chce sprawdzić innego zawodnika – uważa Marek Saganowski

Piłkarze

Tomasz Dębek

Twitter: @themback

Eliminacje zakończone, cel został zrealizowany. Po krótkich chwilach radości rozpoczynamy przygotowania do najważniejszego turnieju piłkarskiego na świecie. Każdy ma świadomość, że to olbrzymie wyzwanie. Przed nami mecze międzypaństwowe z wymagającymi przeciwnikami. Będzie to bardzo dobra okazja do doskonalenia naszej organizacji gry oraz sprawdzenia nowych wariantów taktycznych i personalnych. Bazujemy na sprawdzonej grupie zawodników, ale drzwi do kadry cały czas są otwarte. Czekamy na piłkarzy, którzy swoją grą dadzą wyraźny sygnał, że mogą podnieść jakość reprezentacji – podkreśla po ogłoszeniu powołań zagranicznych zawodników na nadchodzące mecze z Urugwajem (10.11, PGE Narodowy w Warszawie) i Meksykiem (13.11, Stadion Energa w Gdańsku) selekcjoner reprezentacji Polski Adam Nawałka.

Wśród powołanych zabrakło przede wszystkim kontuzjowanego Łukasza Piszczka oraz Łukasza Teodorczyka, który ostatnio nie imponuje formą. Król strzelców poprzedniego sezonu belgijskiej Jupiler Pro League

w tym strzelił tylko trzy gole (w 15 meczach). W środowym spotkaniu Anderlechtu z Zulte Waregem zaliczył kolejny słaby występ. Strzał z czterech metrów do pustej bramki, który powędrował w trybuny, lokalne media obwieściły już pułdem roku. Czy wobec tego 26-letni napastnik może powoli żegnać się z grą na mundialu?

Brak powołania nie znaczy, że selekcjoner rezygnuje z „Teo”. Po prostu chce sprawdzić innego zawodnika. To na pewno przemyślany ruch, skonsultowany z Teodorczykiem. Zobaczymy, co z tego wyniknie – uważa Marek Saganowski, były napastnik reprezentacji Polski.

Nawałka w piątek powołał trzech napastników: Roberta Lewandowskiego, Mariusza Stępińskiego i Kamila Wilczka. Za tydzień do tej grupy powinni dołączyć zawodnik z Lotto Ekstraklasy. Który? – Też mnie to ciekawi. W lidze wyróżniają się Jakub Świerczok z Zagłębia i Jarosław Niezgoda z Legii, który z meczu na mecz wygląda coraz lepiej. Myślę, że jeden z nich dostanie szansę. Może Nawałka myśli o kimś innym, ale byłaby to niespodzianka. Tak czy inaczej będzie to sygnał dla każdego zawodnika. Sztab szkoleniowy obserwuje rozgrywki i nadal szuka nowych rozwiązań. Selekcjoner mówił ostatnio, że powołania dostaną ci, którzy na nie zasłu-

żą. Będą się wyróżniać umiejętnościami i ambicją. Nowa twarz w kadrze będzie świadectwem tego, że jego starania zostały zauważone. A dla zawodników, którzy są w drużynie, ale nie mają w niej pewnego miejsca to sygnał, że trzeba uważać. Podwójnie starać się na treningach, by obronić swoje miejsce – zauważa 38-letni „Sagan”.

Według byłego napastnika m.in. EKS, Legii i Southampton

nadchodzące mecze będą dla Nawałki przede wszystkim okazją do eksperymentów. – Wydaje mi się, że to jeszcze nie czas na szlifowanie ustawienia na mundial. Kadra ma moment na oddech po eliminacjach. Presja była ogromna, ale chłopakom udało się ją udźwignąć. Teraz można zobaczyć, jak zawodnicy, którzy nie byli trzonem drużyny, będą wyglądali na tle wymagającego przeciwni-

Teodorczyk nie zagra w nadchodzących meczach z Urugwajem i Meksykiem. Zastąpi go napastnik z Lotto Ekstraklasy, prawdopodobnie Jakub Świerczok z Zagłębia Lubin lub Jarosław Niezgoda z Legii



i Euro 2008), ma zagrać do 44. minuty i zejść z boiska przy owacji kibiców na stojąco.

– To dowód na to, że doceniamy wkład zawodników w wyniki reprezentacji. Przez lata kadra z Arturem w bramce dostarczyła kibicom wielu emocji i pięknych momentów. Pamiętam choćby, jak zatrzymał Austriaków w Wiedniu podczas meczu Euro 2008. Jak najbardziej, podobne pożegnania wybitnych reprezentantów powinny być regularnie organizowane – podkreśla Saganowski.

35-krotny reprezentant Polski (strzelił pięć goli) przed mundialem w Rosji jest optymistą. – Jeżeli utrzymamy taką formę jak w eliminacjach, a nasi zawodnicy nadal będą grać na tak wysokim poziomie, przed turniejem finałowym mistrzostw świata będę pełen optymizmu. Aż nie mogę się doczekać losowania grup, a później początku mundialu – przekonuje. ● ● ●

Powołania na Urugwaj (10.11) i Meksyk (13.11)

Bramkarze: Artur Boruc, Łukasz Fabiański, Łukasz Skorupski, Wojciech Szczęsny. **Obroncy:** Bartosz Bereszynski, Thiago Cionek, Kamil Glik, Tomasz Kędziora. **Pomocnicy:** Jakub Błaszczykowski, Jacek Góralski, Kamil Grosicki, Grzegorz Krychowiak, Karol Linetty, Maciej Rybus, Paweł Wszołek, Piotr Zieliński. **Napastnicy:** Robert Lewandowski, Mariusz Stępiński, Kamil Wilczek.

Powołania zawodników z Lotto Ekstraklasy zostaną ogłoszone w piątek 3 listopada

Ciężki weekend przed Lewandowskim

Piłkarze

Dawid Kownacki jest w dobrej formie i w weekend może znowu zdobyć gola. Na przełamanie czeka Robert Lewandowski.

Bolesław Groszek

redakcja@polskatimes.pl

Piłkarskie ligi europejskie weszły właśnie w jedną z najcięższych faz sezonu. W tym tygodniu, oprócz meczów ligowych, część drużyn rozgrywała spotkania w pucharach, a najlepszych już za chwilę czeka sprawdzian w Lidze Mistrzów. Dopiero teraz okaże się, który trener odpowiednio zapracował okres przedsezonowy, lub dysponuje najszybszą kadrą.

Najciekawszy mecz weekendu odbędzie się w Anglii, gdzie Manchester United zagra z Tottenhamem. Oba zespoły

grały w tygodniu w Carabao Cup ale w sobotę zmierzają się w odmiennych nastrojach. Czerwone Diabły bez zbędnego wysiłku pokonały Swansea 2:0, a Koguty, mimo że takim samym stosunkiem bramek wygrywały z West Hamem, w rezultacie przegrały 2:3. Meczom w Premier League towarzyszy jednak inna atmosfera, a w tym kontekście bardziej rozpaleni są Londyńczycy. Piłkarze Mauricio Pochettino w lidze prezentują się świetnie, ale teraz będą musieli poradzić sobie bez swojego najlepszego gracza. Harry Kane tydzień temu skończył mecz z urazem ścięgna i nie zdążył się wykurować. United z kolei ostatnio zawodzi swoich kibiców – pytanie czy ze Spurs będzie chciał powetować sobie porażkę z Huddersfield, czy pozostanie w okopach jak w meczu z Wolverhamptonem.

W tym tygodniu trudne zadanie stoi też przed Grzegorzem



Robert Lewandowski

Krychowiakiem i jego West Bromwich. The Baggies zmierzają się z Manchesterem City, który w lidze nie ma litości dla swoich rywali. We wtorek The Citizens grali jednak w pucharze z Wolverhamptonem, a Wilki przegrały dopiero w rzutach kar-

nych. Może to więc pora na pierwsze zwycięstwo WBA z Krychą w składzie.

Prawdziwy hit szykuje się też w Niemczech, gdzie zagra ze sobą mistrz kraju z drugą drużyną poprzedniego sezonu. Co ciekawe Bayern Monachium zmierzył się z RB Lipsk również w środę w Pucharze Niemiec i lepsi okazali się piłkarze Jupp'a Heynckes'a ale dopiero po rzutach karnych. – Pierwszą piłkę dostałem dopiero w 25. minucie. To za mało, musimy to poprawić – powiedział po tym spotkaniu Robert Lewandowski, ponownie nieśmiało upominając swoich kolegów z zespołu.

Polak nie może mieć jednak pretensji, bo Lipsk zaprezentował się bardzo dobrze, mimo że od 53 minuty grał w 10 po czerwonej kartce dla Naby'ego Keity. Jeśli goście w sobotę wyjdą na boisko z podobnym nastawieniem, Bawarczycy mogą mieć duże problemy. Szczegół-

nie zmotywowany pewnie będzie Timo Werner, który będzie chciał się zrehabilitować, za zmarowanie decydującego karnego w środę.

Szlagierem można nazwać też sobotnie starcie Milanu z Juventusem, mimo że gospodarze raczej zawodzą w tym sezonie. Wielomilionowy projekt w Mediolanie wciąż wymaga czasu, a Rossoneri zajmują dopiero 8. miejsce. Ale kolorowo nie jest też w Turynie, bo Juventus jak narazie okupuje dopiero trzecią pozycję w tabeli i nie może pozwolić sobie na kolejną stratę punktów do Interu i Napoli.

W weekend warto też obserwować występy Polaków w Sampdorii, która podejmie Chievo. Coraz mocniejszą pozycję w zespole ma Dawid Kownacki – napastnik w tym sezonie spędził 88 minut na boisku, ale to mu wystarczyło, by zdobyć trzy bramki. ● ● ●

Lotto

Wyniki losowań:

Multi Multi – 27.10 godz. 14

2,4,5,6,24,28,32,34,38,40,42,44, 45,48,56,59,66,69,70,73 plus 59

Kaskada

5, 6, 7, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 24

Multi Multi – 26.10 godz. 21.40

2,3,9,11,19,21,28,31,33,34,35,36,38, 45,48,52,61,64,66,73 plus 73

Lotto

2, 10, 16, 22, 28, 37

Lotto Plus

1, 18, 22, 38, 41, 43

Ekstra Pensja

8, 11, 13, 18, 32 + 1

Mini Lotto

3, 14, 18, 20, 33

Kaskada

3,4,5,6,7,8,9,11,17,19,20,24

Multi Multi – 26.10 godz. 14

2,7,8,9,11,12,13,15,16,22,24,33,41,43, 54,59,61,63,75,77 plus 54

Kaskada

2,3,4,5,7,8,9,10,13,17,18,24

(STEN)

Sport

dzisiaj polecamy
POLSAT SPORTgodz. 14.45, siatkówka mężczyzn,
PlusLiga: Łuczniczka Bydgoszcz -
ZAKSA Kędzierzyn-Koźle

TVSPORT

godz. 16, piłka ręczna mężczyzn, Turniej
Golden League w Danii: Dania - Polska
godz. 21.10, łyżwiarstwo figurowe, Pro-
gram dowolny par tanecznych

CANAL-SPORT

godz. 17.40 i 20.10, piłka nożna, Lotto
Ekstraklasa: Cracovia - Bruk-Bet
Termalica Nieciecza i Sandeja Nowy
Sącz - Górniki Zabrze

We Włocławku Czarni Słupsk grają z Anwilem. Mecz z podtekstami

Koszykówka

Zespół z Włocławka będzie faworytem dzisiejszego starcia. Ale jednak poprzedni sezon pokazał, że wszystko jest możliwe.

Michał Piłkowski
michal.pilkowski@gp24.pl

W zeszłym sezonie Czarni trafili na Anwil w ćwierćfinałach rozgrywek. Niemal stuprocentowym faworytem tamtego starcia byli podopieczni Igora Milicica, którzy do rywalizacji z Czarnymi Panterami przystępowali z pierwszego miejsca. Słupszczanie, targani wieloma problemami wewnętrznymi, już w pierwszym meczu udowodnili, że nie czują żadnego respektu przed Anwilem i że to oni są lepiej przygotowani do rywalizacji. Włocławianie wygrali kolejne dwa spotkania i wydawało się, że wszystko wraca do normy. Czarni pokazali jednak niesamowity charakter, doprowadzili do remisu 2:2, a w piątym meczu w Hali Mistrzów upokorzyli Anwil, wyrывая im zwycięstwo w ostatnich minutach spotka-

nia. Dla zawodników była to niezwykle nagroda za walkę mimo przeciwności losu, dla kibiców natomiast jedne z najpiękniejszych chwil w historii słupskiej koszykówki.

Czarni bez zarzutów spisują się we własnej hali. Wygrali wszystkie trzy rozgrywane w niej mecze, a ostatnio okazali się lepsi od warszawskiej Legii.

Gorzej drużynie Czarnych idzie na wyjazdach. Warto jednak zauważyć, że mimo iż w obcych halach przegrywali dwukrotnie, w każdym meczu walczyli do końca. W Gdyni przegrali po dogrywce, w Ostrowie Wielkopolskim polegli, nie trafiając ostatniego rzutu na zwycięstwo. W zespole Marka Łukomskiego odpowiedni rytm złapał Łukasz Seweryn, dobrze gra nowy obwodowy Drew Brandon, a formę ustabilizował C.J. Aiken. Lepiej niż w ostatnim meczu musi zagrać Mantas Cesnauskis, który w decydującym pojedynku ostatnich ćwierćfinałów trafił chyba najważniejszy rzut w całej serii, w decydującym sposobie ogrywając Kamila Łączyńskiego. Kibice Czarnych powoli tracą już nadzieję na przeła-



► Koszykarze Czarnych Słupsk w dotychczasowych spotkaniach w lidze wbrew przedsezonowym prognozom spisują się poprawnie. Może sprawią niespodziankę we Włocławku?

manie Laurisa Blausa, który w całym sezonie rozegrał dopiero jeden mecz na przyzwoitym poziomie. Jeśli jednak większość zawodników zagra

na miarę swoich możliwości, a Dominic Artis da Czarnym przewagę na obwodzie, wynik meczu pozostaje sprawą otwartą.

Dla trenera Anwila na pewno nie będzie to zwykłe spotkanie. To właśnie szkoleniowiec włocławian najbardziej obwiniany był za historyczną prze-

graną w play-off. Dostał jednak od władzy klubu drugą szansę, którą musi wykorzystać, aby odbudować swoją reputację.

Początek obecnego sezonu miał bardzo dobry. Anwil zdobył superpuchar Polski oraz wygrał pierwsze trzy ligowe mecze. Ostatnie spotkanie w Zgorzelcu znowu przywołało jednak stare demony. Drużyna z Włocławka prowadziła różnicą dwudziestu punktów i w pełni kontrolowała spotkanie. Wtedy Milicic zasugerował granie swoją „firmową” strefą, co skończyło się porażką po dogrywce, a kibice znowu zaczęli powątpiewać w warsztat trenera.

W zespole z Włocławka z ubiegłego sezonu pozostali też Paweł Leonczyk, Kamil Łączyński oraz Josip Sobin. Zespół wzmocnili zawodnicy dobrze znani kibicom w PLK, z Ostrowa przyszedł Szymon Szewczyk, ze Szczecina był gracz Czarnych Michał Nowakowski, a z Radomia Jarosław Zyskowski.

Jak będzie wyglądało dzisiejsze spotkanie? Czy Czarni znowu zaskoczą całą koszykarską Polskę? Początek meczu o 14 w Hali Mistrzów. ●

Jaguar Gdańsk odwołał grę z Aniołami. Mecze Gryfa Słupsk i Startu Miastko z czołówką ligi

Piłka nożna

Tylko rezerwy Bytovii zagrają w tej kolejce IV ligi na własnym boisku. Pozostałe nasze zespoły rozegrają spotkania wyjazdowe.

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@gp24.pl

Jeden z naszych zespołów jednak wcale nie zagra w tej kolejce. Jaguar Gdańsk poinformował, że sobotnie spotkanie z Aniołami zostało przełożone na inny termin. Przyczyną odwołania meczu jest zły stan boiska spowodowany niekorzystnymi warunkami atmosferycznymi.

Bardzo trudne spotkanie czeka piłkarzy Sokoła Wyczechy. W sobotę o godz. 13.00 zagrają w Kościerzynie przeciw Kaszubii. Gospodarze grają



► Piłkarze słupskiego Gryfa staną przed trudnym zadaniem pokonania obecnego lidera - Raduni Steżycy

ofensywną piłkę niepozabawioną jednak błędów w obronie.

Czy Sokół Wyczechy, które w poprzedniej kolejce w końcu udało się wywalczyć komplet punktów, zdobędzie w Kościerzynie choćby jeden punkt?

Również niełatwo będzie miała Pogoń Lębork, która w sobotę o godz. 14.00 rozpocznie mecz w Dzierzgoniu z tamtejszym Powiślem.

Wygrana w pucharze w Miastku i zwycięstwo z Jagarem mocno nas podbudowa-

ły - mówi przed spotkaniem w Dzierzgoniu trener Pogoni Waldemar Walkusz. - W szatni atmosfera jest o niebo lepsza niż wcześniej i wszyscy mobilizujemy się przed ostatnimi meczami jesieni. Część zawodników narzeka na drobne urazy, ale na sobotni mecz gotowi powinni być wszyscy. Nikt też nie będzie pauzował za kartki. Powiśle to bardzo niewygodny przeciwnik, jedziemy na trudny teren.

Gryf Słupsk w niedzielę zagra z Radunią w Steżycy (godz. 14) i jeśli wygra z liderem, to poważnie włączy się do walki o awans do III ligi.

Start Miastko w sobotę o 13.00 zagra na boisku wicelidera - Gromu Nowy Staw.

Rezerwy Bytovii w niedzielę o godz. 11.00 podejmą Orkana Rumia i z pewnością powalczą o komplet punktów. ●

Energa Czarni zaprasza do hali przy Ogrodowej

Boks

Po raz kolejny hala przy ulicy Ogrodowej gościć będzie pięściarzy z kraju i zagranicy. Dzisiaj mecz towarzyski, a także emocje turniejowe.

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@gp24.pl

Zarząd Słupskiego Klubu Bokserskiego Energa Czarni zaprasza w sobotę od godz. 14 do hali sportowej przy ulicy Ogrodowej 5 w Słupsku na mecz bokserski SKB Energa Czarni - Kadra Mazowska.

Odbędzie się 10 walk w różnych kategoriach wiekowych i wagowych. W ringu stoczą pojedynki również seniorzy. Swój udział potwierdził Arkadiusz Szwedowicz (BKS Skorpion Szczecin). Pięściarz ze Szczecina awansował w tym roku

do finału Młodzieżowych Mistrzostw Polski w Koninie, w którym pokonał Jakuba Kasprzaka. Mistrz Polski walczy w polskiej wadze półciężkiej.

Odbędzie się również XVI Turniej Srebrne Rękawice. Walki turniejowe rozpoczną się o godzinie 17. Emocji nie powinno zabraknąć. ● ● ●

MECZ BOKSERSKI
SKB ENERGA CZARNI - KADRA MAZOWSKA

Zapraszamy
28.10.2017r. od godziny 17.00
Słupsk ul. Ogrodowa 5

W ramach których odbędzie się
XVI Turniej Srebrne Rękawice
Walki turniejowe 28.10.2017
od godziny 14.00

► SKB Energa Czarni zaprasza

magazyn

rodziny



Psychoterapeuta mówi, że jakiś rodzaj kryzysu przechodzi każdy. Pytanie jest tylko takie: co z tym zrobimy. Dla niektórych kryzys jest początkiem zmian, o których marzyli całe życie.
[STR. 02-03]

Kryzys wieku średniego



◀ [STR. 07-10]
Kuchnia
Przygotuj przysmaki specjalnie na Halloween. Nie tylko z dyni.



[STR. 12] ▶
Ogród
Chryzantema jest kwiatem długiej nocy i krótkiego dnia - wtedy zakwita.



[STR. 06] ▶
Zdrowie
USG bez tajemnic. Co badać, jak często, w jakim wieku, jak to działa.



◀ [STR. 13]
Nasze zoo
Szynszyle są urocze. Bardzo dbają o swoje futerko, przez które omal nie wyginęły.

poleca **Anna Czerny-Marecka**

Prywatna strategia zarządzania kryzysem



Co przychodzi Wam na myśl, gdy słyszycie termin „kryzys wieku średniego”? Założę się, że większość kojarzy to z mężczyzną, który w panice stara się zatrzymać czas i odmłodzić - w tym celu na przykład, stereotypowo, zmienia żonę na młodszy model lub kupuje motocykl, albo też robi te dwie rzeczy na raz. Okazuje się jednak, że ten kryzys, przez ekspertów lokowany gdzieś w okolicy 40. roku życia, dotyczy obu płci. Zarówno mężczyźni, jak i kobiety zaczynają zastanawiać się, czy ich dotychczasowe życie spełniło ich oczekiwania, czy są w nim szczęśliwi i spełnieni, czy przeciwnie. I czy dalej chcą je wieść, jak dotychczas, czy raczej nadszedł czas, ostatni wręcz moment, na radykalne zmiany. Jak przeczytacie dzisiaj w artykule na stronach 4 i 5, najważniejsze, to mieć świadomość, co się z nami dzieje. Żeby kryzys pokonać, żeby obrać najlepszą strategię pozwalającą z niego wyjść, trzeba poznać jego przyczyny. Inaczej będziemy działać na oślep, a to może oznaczać niekontrolowane niszczenie tego, co dotychczas zbudowaliśmy, na przykład naszych związków i naszej rodziny. W efekcie coś się rozpadnie, ale niekoniecznie na gruzach coś lepszego powstanie. Zapraszam do lektury.

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 81 32.

W sieci Rodzice piszą na blogach

Lechu, działamy z kąpielą!

Wieczór, pora kąpiele. Polka kończyła właśnie napszczać sobie prysznicem wodę do wanienki. - Lechu, działamy z kąpielą! - to Matka Polki daje znak, że Polka już stoi w boksach startowych. Tak się niefortunnie złożyło, że akurat byłam w trakcie niezwykle ważnego zajęcia (oglądałam skróty spotkań z NBA), więc odkrzyknęłam uniwersalnym: „Już, już!”. Zastosowany przeze mnie zwrot „już” nieco odbiega definicyjnie od wersji słownikowej i zawiera w sobie pierwiastek pewnej nieokreśloności, efektem czego moja pozycja z laptopem na kolanach nie uległa specjalnej zmianie. Po chwili usłyszałam tuptanie. To Polka dziarskim krokiem zmierzła z łazienki w moją stronę. Spojrzała mi prosto w oczy i delikatnie, acz stanowczo, zamknęła mi laptopa. Następnie odłożyła go na stojący obok bujak, chwyciła mnie za rękę i ruszyła w kierunku łazienki. Ruszyłam bezwolnie za moim dzieckiem, a za mną ciągnęła się moja szczeka, która chwilę wcześniej mi opadła. Nie wiem, czy bardziej byłam dumny z mojego dziecka, czy zażenowany swoją postawą. Nikt mnie tak nie zawstydził od czasów, kiedy na studiach, przed wejściem na egzamin z mikroekonomii, profesor, legitymując każdego wchodzącego na salę, spoglądała na moje zdjęcie, następnie spoglądała na mnie, i stwierdzała: Gdybym wiedziała, że pan w takiej fryzurze przyjdzie na egzamin, to bym pana do niego nie dopuściła. A to był „kucyk a la David Beckham”.

Lechu, poładopodobis.blox.pl

Rdzeniowy zanik mięśni najczęściej dotyka najmłodszych

Do niedawna dla chorych na SMA nie było ratunku, możliwe było jedynie leczenie objawowe. Od grudnia 2016 dostępny jest pierwszy lek, który skutecznie pomaga śmiertelnie chorym.

Tekst **Joanna Boroń**

Istota rdzeniowego zaniku mięśni zawiera się w nazwie. Mięśnie zanikają, a pacjent ma coraz mniej siły i możliwości ruchu. Zanik dotyczy nie tylko mięśni kończyn, lecz także klatki piersiowej - odpowiada za oddychanie. Są również kłopoty z połykaniem, bo ta czynność także wymaga pracy mięśni. Pojawiają się objawy wtórne - problemy z rozwojem kośćca, skolioza. W skrajnych przypadkach pojawiają się problemy z poruszaniem gałkami ocznymi. Na szczęście jest to najrzadszy i najpóźniejszy objaw choroby.

Dlaczego „rdzeniowy”?

- Źródłem problemu nie są mięśnie, lecz rdzeń kręgowy. Istota choroby polega na tym, że w wyniku błędów genetycznych komórki ruchowe rdzenia kręgowego (motoneurony), odpowiedzialne za przewodzenie sygnałów do mięśni, obumierają. Mięśnie, które nie odbierają z motoneuronów żadnych sygnałów, również obumierają. W nazwie

choroby mamy więc zawarte zarówno przyczyny, jak i objawy - wyjaśnia prof. dr hab. med. Katarzyna Kotulska-Jóźwiak, kierownik Kliniki Neurologii i Epileptologii Centrum Zdrowia Dziecka.

Choroba ma podłoże genetyczne. Samą diagnostykę na podstawie badania genetycznego komplikuje fakt, że na jej podstawie niezwykle trudno przewidzieć przebieg choroby. SMA może się objawić u noworodka i szybko dać objawy wiotkości ciała. U innej osoby, również z mutacją SMN1, choroba pojawi się później, nawet w wieku dorosłym.

Różne warianty choroby

- W zależności od momentu wystąpienia pierwszych objawów dzielimy SMA na kilka typów. SMA typu 0 jest widoczne zaraz po urodzeniu. Dziecko nie oddycha. Matki często relacjonują, że nie czuły ruchów dziecka w macicy. To jest na szczęście typ bardzo rzadki. Drugim, z kolei najczęstszym, jest typ SMA1. Objawy widoczne są w ciągu pierwszych sześciu miesięcy



Szczególnie ważne jest upowszechnienie i przyspieszenie badań genetycznych. Szybka diagnoza przyspieszy podawanie leku

życia - tłumaczy profesor Kotulska-Jóźwiak. - W najlepszym momencie swojego rozwoju dziecko nie potrafi samodzielnie usiąść. Leży w pozycji żabki, cicho płacze, nie stabilizuje pozycji głowy. Badanie neurologiczne ujawnia brak odruchów, często drżenie języka i paluszków.

Typ SMA2 daje objawy w drugim półroczu życia.

Dziecko siada, ale nie rozwija kolejnych zdolności ruchowych. Nie jest w stanie wstać.

Typ trzeci - SMA3 - objawia się u starszego dziecka, które już samodzielnie chodziło, ale traci tę zdolność. Może się pojawić u dwulatka albo u dziesięciolatka - nie ma reguły.

Ostatni podtyp - SMA4 - dotyczy osoby dorosłej. To bardzo rzadka postać choroby.

Dokładna liczba osób cierpiących w Polsce na rdzeniowy zanik mięśni nie jest znana. Rdzeniowy zanik mięśni - choroba, która już nie mija

Tekst: **Joanna Boroń**

Rdzeniowy zanik mięśni (SMA) to ciężka choroba mięśniowo-nerwowa będąca jedną z najczęstszych genetycznych przyczyn śmierci niemowląt oraz małych dzieci. Jest to schorzenie uwarunkowane genetycznie, które rozwija się na skutek uszkodzenia genu odpowiedzialnego za tworzenie w komórkach specjalnego białka o nazwie SMN, regulującego funkcje

neuronów motorycznych - neuronów ruchowych rdzenia kręgowego, przekazujących impulsy z mózgu do mięśni. Im niższy poziom tego białka, tym ostrzejsze są objawy SMA.

Szacuje się, że taką mutację genetyczną ma w Polsce jedna na 35-40 osób. Jeśli oboje rodzice są nią obciążeni, ryzyko wystąpienia choroby u dziecka wynosi 25 procent. Osoby, które odziedziczyły mutację po jednym

z rodziców, są tylko jej nosicielami, nieświadomymi zagrożenia dla swojego potomstwa.

SMA może objawić się w każdym wieku, nie tylko u niemowląt i małych dzieci, ale też u osób dorosłych. U dzieci choroba przebiega bardzo gwałtownie. Szybko słabną wszystkie mięśnie, również przełyk i płuc. Jednocześnie dziecko bardzo dobrze i prawidłowo rozwija się emocjonalnie i in-

telektualnie, co tylko pogłębia jego dramat. U starszych dzieci i dorosłych postęp choroby jest na ogół łagodniejszy, ale także nieunikniony.

Walki ze skutkami choroby nie ułatwia świadomość, iż choroba jest nieuleczalna (choć należy raczej napisać „do tej pory była nieuleczalna”), a wykryta w pierwszych tygodniach po narodzinach dziecka zwykle oznacza wyrok śmierci. Jednak każdy chory z rdzeniowym zani-

zechodzimy kryzys wieku
jego - str. 04-05



Joanna Boron
joanna.boron@polskapress.pl

dszych



ch, potwierdzających podejrzenie SMA.

To choroba ciała, a nie głowy

Osoby cierpiące są całkowicie świadome tego, co się z nimi dzieje. Chorzy zachowują prawidłowe, często wręcz nadprzeciętne zdolności intelektualne. Dzieci z SMA bywają najlepszymi uczniami. Od początku widać mądre oczy dziecka, które nie może zapamiętać nad swoim ciałem.

Nadzieja dla chorych

Do niedawna nie było żadnej możliwości leczenia rdzeniowego zaniku mięśni. Kiedyś rodzice dzieci z SMA1 słyszeli, że najprawdopodobniej dziecko umrze przed skończeniem drugiego roku życia. Obecnie dzieci z SMA1 żyją dłużej. Zawdzięczamy to coraz lepszym standardom opieki i rehabilitacji. Jest to, niestety, tylko leczenie objawowe. Na pewnym etapie chorzy potrzebują jednak wentylacji mechanicznej, która zawsze wiąże się z ryzykiem różnych powikłań. Nie jest to choroba, z którą można żyć wiele dobrych lat.

Ostatnio pojawiły się jednak nowe nadzieje terapeutyczne.

- To bardzo świeża sprawa, w toku badań odkryto, że uszkodzony gen SMN1 posiada siostrzany gen SMN2. Produkuje on to samo brakujące białko, tylko że bardzo niewiele. U chorych główny ciężar syntezy tego białka spoczywa na SMN2. Badania nad nową terapią poszły więc w kierunku pobudzenia genu SMN2 do zwiększonej produkcji i niejako wyręczenia uszkodzonego SMN1. Opracowano lek, który działa w ten właśnie sposób. Nie leczy on SMA, lecz pozwala niwelować skutki błędu genetycznego. Można powiedzieć, że to taki bypass - mówi dr Kotulska-Jóźwiak. - Badania wskazują, że najlepsze rezultaty daje u dzieci, które możemy zdiagnozować genetycznie przed wystąpieniem objawów choroby. Wskazaniem do takiego badania jest na przykład występowanie SMA w rodzinie. Ale u pacjentów z bardziej zaawansowanymi objawami również często daje się zaobserwować poprawę lub stabilizację. Nie jest to leczenie przyczynowe, jednak pozwala zatrzymać po-

stęp choroby. A to oznacza poprawę - wyjaśnia. - W badaniach klinicznych uzyskano u części pacjentów leczonych przed wystąpieniem objawów taką poprawę, która umożliwiała im samodzielne stanie. Na pewno nie można mówić, że mały, wcześniej leczony pacjent z SMA typu 1, będzie jako czterolatek biegać razem z rówieśnikami. Pierwsze rezultaty są jednak bardzo obiecujące.

Dłuższe, lepsze życie ma wysoką cenę

Lek sprawia, że chorzy mogą żyć nie tylko dłużej, ale i w lepszej formie, na przykład bez obniżającego jakości życia respiratora. Trzeba jednak pamiętać, że nie każdy będzie mógł przyjąć lek - podanie wymaga wkłucia się w kanał kręgowy. Przeciwskazaniem jest chociażby znaczna skolioza.

Jest to terapia innowacyjna i niezwykle kosztowna. Cena pojedynczej dawki przekracza zdolności finansowe nawet bardzo zamożnej rodziny. Pierwsze trzy dawki podaje się co dwa tygodnie, następnie co miesiąc, później co trzy miesiące. Lek nie jest obecnie w Polsce refundowany. Z całą pewnością tego typu terapie wymagają wsparcia ze strony państwa.

- Pamiętajmy jednak, że refundacja będzie się wiązała z trudnymi decyzjami odnośnie do kontynuacji terapii. Spodziewanym rezultatem leczenia jest powstrzymanie postępu choroby. Żaden lek nie będzie skuteczny dla każdego. Jednak dla wielu pacjentów stanowi on nadzieję na przełomową zmianę ich życia - opowiada profesor Kotulska-Jóźwiak. - Wszyscy wiążemy nadzieję z terapią genową, czyli możliwością naprawienia uszkodzonych genów - kwituje nasza rozmówczyni.

o tym się mówi

29 października Światowy Dzień Udaru Mózgu.

Pacjenci po udarze powinni odpowiednio się odżywiać

Tekst Anna Czerny-Marecka

Udar mózgu stanowi trzecią co do częstości przyczynę zgonów oraz najczęstszy powód trwałej niepełności u osób powyżej 40. roku życia w Polsce. Około 60 proc. chorych cierpi na niedożywienie. Co i w jaki sposób jeść, a czego unikać - mówi dr n. zdr. Magdalena Milewska, dietetyk, ekspert kampanii „Żywność medyczna - Twoje posiłki w walce z chorobą”.

- W odżywianiu pacjentów po udarze, mających dysfagię, czyli zaburzenia połykania, należy zwrócić szczególną uwagę na bezpieczeństwo. Istotny jest dobór odpowiedniej konsystencji produktów stałych i płynów, wyłączenie produktów ryzykownych (sypkich, suchych, o ostrych krawędziach) oraz wykonywanie ćwiczeń ułatwiających i poprawiających bezpieczeństwo połykania. Ryzyko zachłyśnięcia można zminimalizować poprzez stosowanie specjalistycznych preparatów służących



FOT. NUTRICA

M. Milewska: Problemy z odpowiednim odżywianiem mogą mieć też osoby otyłe

do zagęszczania płynów i potraw, pozwalających uzyskać konsystencję nek-taru, płynnego miodu i puddingu.

Osoby po udarze mózgu wykazują zwiększone zapotrzebowanie na białko i energię. Kiedy dieta tradycyjna z różnych przyczyn jest niewystarczająca i chory traci masę ciała, należy sięgnąć po specjalistyczne preparaty odżywcze i stosować je jako uzupełnienie diety. Oczywiście przy cięż-

kiej dysfagii wprowadzane jest żywienie dojelitowe.

Ważna jest też profilaktyka kolejnego udaru, stąd zalecenia żywieniowe powinny dodatkowo koncentrować się na modelu diety śródziemnomorskiej.

Opiekun powinien obserwować chorego podczas posiłków, a przede wszystkim sprawdzać poprawność konsystencji płynów i potraw. Powinien także zadbać o prawidłową postawę chorego podczas spożywania posiłków (siedzącą), poprawność wykonywanych ćwiczeń i manewrów podczas połykania. Każdy epizod krztuszenia się wymaga przerwania posiłku, sprawdzenia konsystencji, tekstury diety i konsultacji z lekarzem. Ważna jest obserwacja ilości wypijanych napojów, spożywanych potraw oraz apetytu chorego, a także sprawdzanie co tydzień masy ciała. Jakakolwiek utrata wagi powinna być skonsultowana z lekarzem i dietetykiem, aby ocenić przyczyny i podjąć odpowiednią interwencję żywieniową.

W sieci. Zamiast kwiatów - wsparcie dzieci

Okazja na pomaganie - portal SOS Wiosek Dziecięcych

Tekst Anna Czerny-Marecka

SOS Wioski Dziecięce stworzyły platformę www.okazjanapomaganie.org, dzięki której można świętować swoją uroczystość (urodziny, ślub, imieniny) w wyjątkowy sposób - w ramach prezentu prosząc gości o wsparcie dzieci.

Jak to zrobić? Odpowiada Katarzyna Olszewska ze Stowarzyszenia SOS Wioski Dziecięce: - Wystarczy wejść na portal, wybrać swoją okazję, zamieścić krótki opis i cel finansowy oraz wyznaczyć termin zakończenia zbiórki. Mechanizm jest prosty i szybki, a cel szczytny.

Tym celem jest pomoc podopiecznym stowarzyszenia, czyli dzieciom, które są wychowywane w SOS Wioskach Dziecięcych. To tam Rodzice SOS, wspierani przez zespół psychologów i pedagogów, starają się zatrzymać złe obrazy w głowach dzieci. Przeżyta trauma zostawia głębokie rany, a proces ich leczenia jest długotrwały. Dlatego też tak ważne jest wsparcie ludzi o wielkich sercach.

- Liczy się każda, nawet najmniejsza wpłata, bo być może właśnie ta kwota pomoże zorganizować dla naszego podopiecznego niezbędną wizytę u specjalisty. Zachęcamy organizatorów zbiórek do tego, by udo-

stępnieli je na swoich profilach w mediach społecznościowych. Im więcej osób dowie się o tej możliwości wsparcia naszych podopiecznych, tym większą pomoc uzyskamy - mówi Katarzyna Olszewska.

Założenie własnej zbiórki to nie jedyny sposób wsparcia dzieci. Może to zrobić każdy, kto ma chęć pomocy. Wystarczy wejść na www.okazjanapomaganie.org i przekazać dowolną sumę na jedną z aktywnych zbiórek. - Najważniejsza przy tym nie jest wysokość przelewu. Najważniejsze jest wspólne działanie na rzecz tych, którzy potrzebują pomocy - mówi Katarzyna Olszewska.

est znana. Szacuje się ją na 400 - 800 osób

si zabijając

kiem mięśni, bez względu na rokowania, wymaga wielospecjalistycznej opieki i rehabilitacji. Lekarzem prowadzącym jest neurolog (neurolog dziecięcy), drugim niezbędnym - ortopeda. W cięższej postaci konieczni są również pulmonolog i anestezjolog. Nad prawidłowym żywieniem wszystkich pacjentów powinien z kolei czuwać dietetyk. Zawsze konieczna jest też pomoc fizjoterapeuty i rehabilitanta.

W latach 2005-2007 opracowano Międzynarodowe Standardy Opieki w SMA (The Consensus Statement for Standard of Care in Spinal Muscular Atrophy). Nad zaleceniami dotyczącymi kompleksowej opieki nad pacjentami z rdzeniowym zanikiem mięśni pracował zespół kilkudziesięciu ekspertów pod kierunkiem prof. Thomasa Sejersena z Uniwersytetu w Sztokholmie. Wytyczne są okresowo modyfikowane.

W Polsce nie mają one mocy obowiązującej, lecz o ich upowszechnienie zabiegają lekarze opiekujący się pacjentami z SMA oraz Fundacja SMA, założona w 2013 roku przez rodziców chorych dzieci.

Do niedawna istniało jedynie leczenie objawowe. Od tego roku dostępny jest jednak pierwszy lek działający przyczynowo: zwiększający poziom białka SMN w komórkach organizmu.

Psychoterapeuta mówi, że jakiś rodzaj kryzysu przechodzi każdy. Pytanie jest tylko takie: co z tym zrobimy. Dla niektórych kryzys jest początkiem zmian, o których marzyli całe życie.

Kryzys wieku średniego, czyli bilans zysków i strat z... motorem w tle

Teoretycy mówią, że kryzys wieku średniego może być efektem naszego zderzenia ze śmiertelnością. Dochodzi do tego około 40. roku życia. Lęki zaczynamy więc zasłaniać romansem, zachowaniem, jakbyśmy byli 20-latkami.

Tekst **Magdalena Baranowska-Szczepańska**

Carl Gustav Jung, szwajcarski psychiatra i psycholog, twierdził, że pierwsza połowa życia to czas bycia na zewnątrz, a więc gromadzenia, tworzenia, natomiast w drugiej części życia człowiek się uwewnętrznia, konfrontuje się ze swoją niedoskonałością. I zastanawia się: A może wcale nie jestem taki fajny, jak mi się do tej pory wydawało? Dochodzi więc do kryzysu. Inni teoretycy mówią, że tzw. kryzys wieku średniego może też być efektem naszego zderzenia się z faktem własnej śmiertelności. Dzieje się to około 40. roku życia. Wtedy lęk przed końcem, który kiedyś nastąpi, lęk przed kruchością życia możemy zacząć zasłaniać tzw. maniakałnymi zachowaniami - romansem, zachowywaniem się, jakbyśmy byli 20-letnim singlem.

Kryzys łapie tak naprawdę każdego!

Anna Król-Kuczkowska, psycholog, psychoterapeutka (kieruje pracą Pracowni Psychoterapii Humani w Poznaniu), zna problemy osób, które przechodzą kryzys wieku średniego. I jak tłumaczy, innym sposobem rozumienia natury tego kryzysu może być zdanie sobie sprawy, że niewiele braliśmy do tej pory odpowiedzialności za własne życie, raczej pozwalaliśmy je kształtować innym. I teraz

nagle przeraża nas fakt, że to życie tak mało jest do nas samych podobne. Wtedy przychodzi pokusa, by to zmienić.

- Myślę, że jakiś rodzaj kryzysu przechodzi każdy, zresztą nie tylko na tym etapie życia. Pytanie, co z tym robimy - mówi Anna Król-Kuczkowska. - W psychologii istnieje takie pojęcie jak sublimacja, która opisuje, że różne nasze dylematy, trudne uczucia i kryzysy możemy rozwiązywać na różne sposoby - destrukcyjne i konstruktywne. Czyli możemy, w imię odzyskania iluzji młodości, zniszczyć rodzinę, wejść w romans i mieć poczucie nieśmiertelności przez jakieś dwa lata, raczej

nie dłużej. Możemy też zrobić coś twórczego - zaangażować się, coś stworzyć, może lepsze relacje ze swoimi najbliższymi. Myślę, że im większe jest poczucie spełnienia w życiu, tym kryzys ma szansę być mniej dotkliwy.

To jest próba dla małżeństw

- Przewartościowanie dotychczasowych priorytetów życiowych musi znaleźć odbicie także w małżeństwie - mówi mecenas Paweł Filipiak, który zajmuje się rozwodami. I jak mówi z doświadczenia, rozwodzą się małżonkowie w każdym wieku, o różnym statusie społecznym i stanie

rodzinnym. Także o różnym stażu małżeńskim. I to nie zawsze raz w życiu.

- Rzeczywiście w swojej praktyce spotykam i pary w wieku podpadającym pod określenie kryzys wieku średniego. Przewartościowanie dotychczasowych priorytetów życiowych musi znaleźć odbicie także w małżeństwie. Tam, gdzie ludzi wiąże jedynie fascynacja i do tego opierająca się na związku fizycznym, zachodzi nieuchronne znudzenie partnerem. Jeżeli związek ma głębsze podłoże, partnerzy dojrzewają razem i mają szansę go rozwijać. Zjawisko zwane kryzysem wieku średniego

jest poważną próbą dla każdego małżeństwa, jeżeli wystąpi - bo tego zjawiska nie przeżywa każdy.

Osoby sygnalizujące chęć rozwiązania małżeństwa w związku z tym problemem najczęściej wskazują na „wypalenie się” związku, różnice w postrzeganiu świata (w tym światopoglądowe), różnice priorytetów, różnice charakterów. Często zarzucają partnerowi/partnerce, że kiedyś był/była inna - tak jakby świat stał w miejscu i wszystko się nie zmieniało. Niestety, doświadczenie uczy, że nie zawsze kolejny związek będzie bardziej udany.

- Często się zdarza, że jedno z partnerów jest bardziej otwarte na świat i otoczenie, rozwija się, a drugie stoi w miejscu - mówi P. Filipiak. - Inny problem to dzieci, zwykle już dorosłe. Jeden z małżonków bardzo, a nawet za bardzo angażuje się w życie formalnie dorosłych dzieci, czego drugi nie akceptuje. Nie są to może bezpośrednie przyczyny, ale okoliczności, które pewne zjawiska potęgują, to takie „dodatki”. Nie jest tak, że są to związki skazane na rozpad. Rozpoznanie zjawiska i wiedza o nim może zmienić stosunek małżonków do siebie i tym samym uniknąć rozwodu. Ja zawsze wymagam od klientów swoi-

stego bilansu związku, a jeżeli widzę szansę, namawiam do mediacji - dodaje adwokat.

Chcemy trochę zacząć świat

Jedni biorą byka za rogi, kupują szybkie motory albo szpanerskie samochody, kobiety wpadają w szal zbytniej dbałości o siebie, zapisują się na kursy tańca, a drudzy wpadają w depresję, uzależnienia. Psycholodzy mówią jednak, że takie charakterystyczne dla tego problemu zachowania ilustrują jednak próbę rozładowywania kryzysu, niż jego rozwiązywanie. - Jeśli założymy, że ważną częścią składową w nim jest świadomość przemijania, tracenia pewnych rzeczy, na przykład urody, ale za to zyskiwania innych, na przykład doświadczenia, mądrości, to rozwiązaniem go na pewno nie są takie działania zastępcze - tłumaczy A. Król-Kuczkowska. - Wtedy one raczej zmieniają kryzys w stan przewlekły niż w coś, co można dojrzałe przejść.

Psychologowie i psychiatrzy przekonują, że można jedynie mówić o pewnych stanach, które znamionują kryzys wieku średniego, bo u każdego wygląda on może bardzo różnie. Do najbardziej charaktery-



Przewartościowanie dotychczasowych priorytetów życiowych znajduje swoje odbicie także w małżeństwie. Jeśli związek ma głębokie podłoże, to para ma szansę przetrwać. Podstawą wszystkiego jest szczera rozmowa

Im większe poczucie spełnienia w życiu, tym kryzys może być mniej dotkliwy

stycznych oznak należą: brak satysfakcji z wykonywanej pracy, która do tej pory była postrzegana jako interesująca, zainteresowanie używkami (sięganie po coś, czym w młodości nie byliśmy absolutnie zainteresowani), uczucie przygnębienia oraz monotonii, mitologizowanie przeszłości, narzekanie na związki, obwinianie drugiej osoby za monotonię w związku, obsesyjne dbanie o swój wygląd i zdrowie - częste wizyty na siłowni, u kosmetyczki. W sferze seksualnej u mężczyzn dochodzi do całkowitego braku zainteresowania stałą partnerką, a u kobiet po 40. roku życia sfera seksualna zaczyna odgrywać dużą rolę. Brak porozumienia na tej płaszczyźnie doprowadzać może do konfliktów i zdrad. I tu dojrzałe kobiety zwykle decydują się na romans z młodszym mężczyzną.

Żyjemy w czasach, które właśnie promują młodość. Ludzie niechętnie promują dojrzałość, wolą za wszelką cenę zatrzymać młodość, energię, wigor, jędrne i atrakcyjne ciało.

- Dojrzałość jest akurat w naszej kulturze dość ceniona, gorzej nam idzie z akceptacją ograniczeń albo tego, że wszystko się zmienia. Że doznajemy utrat. To jest kłopot - przekonuje psycholog.

Chcemy trochę zacząć walczyć świat, przekonać siebie i innych, że możemy wszystko, również wyglądać zawsze tak samo.

- Mamy, generalizując oczywiście, potężny kłopot ze znoszeniem rozczarowań jako naturalnego elementu życia. Trudno nam znosić je u najbliższych, a jeszcze trudniej uznać, że też my jesteśmy czasem dla nich rozczarowujący. To przeszkoda w dojrzałym życiu, bo prawdziwa dorosłość jest w stanie komponować rozczarowania w życie, jako jego normalny element - dodaje psycholog.

Dłuższe życie stawia wiele wyzwań

Kryzys wieku u partnerów może mieć ścisły związek z kondycją ich relacji. - Poczucie niespełnienia, bycia nierozumianym i niekochanym jest silnym paliwem dla

tego typu kryzysów - tłumaczy Anna Król-Kuczkowska.

Marzena ma 41 lat. Właśnie rozwiodła się z mężem. Mają troje dzieci i świetnie się dogadują, ale wspólnie żyć już nie chcą. On kupił sobie motor i każdą wolną chwilę spędzał na zjazdach, z kolegami i młodszymi koleżankami.

- Ja nie lubię jazdy na motorze. Wolę zumbę. Poza tym odchowalam już dzieci, poszłam na studia i za rok będę miała wymarzony zawód dietetyczki. Mąż nie pochwałiał mojej nauki i nie rozumiał, po co to robię. Zawsze siedziałam w domu z dziećmi, bo on pracował. Nie rozumiał, że w końcu chcę coś zrobić dla siebie - tłumaczy kobieta. - Decyzja o rozwodzie nie była bardzo bolesna, bo w zasadzie od trzech lat nie mieliśmy już ani wspólnej sypialni, ani wspólnych planów na przyszłość. Wakacje też spędzaliśmy oddzielnie i bardzo nam to odpowiadało.

Marzena przyznaje, że jest otwarta na nowy związek i nie wyklucza ponownego małżeństwa. - Umówiliśmy się z byłym mężem, że nie będziemy

stosować się do sądowych ustaleń w kwestii opieki nad dziećmi. One jeden tydzień spędzają z tatą, drugi ze mną, albo jak chcą, to dłużej są u taty. Mają dwa domy. Ja podczas ich nieobecności jestem wolna - mówi kobieta i przyznaje, że ma poczucie, iż przeżywa kryzys wieku średniego. - Moje ciało się starzeje, ale ja czuję się młoda i sędzę, że to właśnie poczucie młodości może dać mi siłę na dalsze lata.

Czy ludzie w przeszłości też mieli takie problemy, robili bilanse zysków i strat? Czy może to znak współczesnych czasów?

Nasze prababki zazwyczaj żyły dużo krócej i szybciej się starzały, to rozwiązywało z góry pewne kryzysy. Teraz żyjemy dłużej, mamy dłuższą szansę być w dobrej formie - to miłe, ale stawia też przed nami wiele nowych wyzwań rozwojowych.

- Na pewno jest tak, że specyfika czasów, w jakich żyjemy, rozluźnienie więzi, stres, presja na bycie idealnym, również w kwestii wyglądu fizycznego - to wszystko nam nie

pomaga. Bilans zysków i strat jest normalny, właściwie trudno wyobrazić sobie świadome życie bez niego. Kłopoty zaczynają się, gdy uznajemy, że tych strat w bilansie nie ma prawa być. To kreuje straszne i niszczące iluzje, które potem staramy się wypełnić. Tylko po to, aby w końcu przekonać się, że są nieprawdziwe - mówi psycholog.

Co zatem można robić, by przetrwać kryzys? Terapeuci

tłumaczą, że należy się z nim zmierzyć. Nie zaprzeczać utratom. - Należy zastanowić się, co to dla mnie oznacza, że jestem starszy, że moje ciało zaczyna inaczej wyglądać. Wiedzieć nie tylko to, co tracę, ale też nie zaprzeczać temu, ale również to, co udało mi się zyskać, wypracować przez dotychczasowe lata. To jest fundament, na którym można budować dalej - przekonuje psycholog.

KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO - NAZWA TEGO OKRESU FUNKCJONUJE OD 1965 ROKU

Po raz pierwszy nazwa ta została użyta przez Elliotta Jacques'a w 1965 roku.

Kryzys ten może nastąpić, gdy człowiek osiąga połowę oczekiwanego czasu życia. Nie jest to choroba, ale okres przejściowy w życiu człowieka, który może wystąpić z większą lub mniejszą intensywnością. Kryzys może też

być wywołany przez różne wydarzenia, np. andropauzę czy menopauzę, lub też chorobę kogoś bliskiego, śmierć. Efektem kryzysu może być przewartościowanie dotychczasowych priorytetów, dotychczasowej pracy zawodowej, małżeństwa czy rodziny. Naukowcy twierdzą, że kryzys w równym stopniu dotyczy mężczyzn, jak i kobiet, będąc jego partnerką. Rozwiązaniem może być terapia.



REKLAMA

007815978

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



Czy cierpisz na?

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

Przyjedź na pobyt leczniczy z zabiegami.

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie od 29.10 do 20.12.2017 r.

posiłki w formie bufetu szwedzkiego 25 zabiegów na 7 dni pobytu

- dwa badania lekarskie oraz badanie postawy lub stóp
- wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 min. dziennie
- seans w Komnacie Solnej do 45 min. co drugi dzień
- wstęp na wszystkie imprezy kulturalno-rozrywkowe

Turnus Świąteczny z Wigilią w terminie 20.12 - 27.12.2017 r.

Turnus Noworoczny z Balem w terminie 27.12.2017 - 03.01.2018 r.



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

www.podtezniami.pl
rezerwacja@podtezniami.pl

tel. 54 416 70 00

Fakty i mity

USG bez tajemnic. Co badać, jak często, w jakim wieku? Jak działa USG?

Tekst Agata Pustulka

1. Co każdy pacjent powinien wiedzieć o USG?

USG – każdy z nas o nim sły-
szał, a wiele osób ma za sobą
praktyczne doświadczenie ba-
dania za pomocą ultrasonografu.
Jest to bardzo efektywna
i powszechnie stosowana me-
toda, która pozwala na przeba-
danie każdego pacjenta, nawet
jeszcze przed jego narodzi-
eniem. Przed badaniem warto
wiedzieć, na czym ono polega
i jak się do niego przygotować.

Specjaliści radzą, by badania
USG jamy brzusznej robić co
dwa lata**2. Jak działa USG?**

Ultrasonografia po-
zwala na uzyskanie
obrazu narządów wewnętrz-
nych (lub jeśli kobieta jest
w ciąży – płodu) za pomocą
fal ultradźwiękowych. Są one
wysyłane przez głowicę, którą
przykłada się do badanych
tkanek po uprzednim posma-
rowaniu skóry w miejscu ba-
dania specjalnym żelem. Na-
stępnie fale odbijają się od ba-
danej części ciała. Po kompu-
terowym przetworzeniu da-
nych na monitorze można za-
obserwować punkty odpo-
wiadające umiejscowieniu ich
odbicia. Badanie USG jest cał-
kowicie bezinwazyjne i bez-
pieczne. Można je wykony-
wać wielokrotnie, np. w celu
monitorowania przebiegu
choroby bez szkody dla pa-
cjenta. Tym bardziej, że obec-
nie lekarze mają do dyspozycji
urządzenia gwarantujące
nie tylko jakość obrazu, ale
i mobilność. Co oznacza, że
mogą badać pacjentów
przy łóżku, na wizycie domo-
wej czy w miejscu wypadku.

3. Kiedy lekarz powinien skierować pacjenta na USG?

Obecnie na badanie ultraso-
nograficzne zwykle kierowani
są pacjenci po wstępnym prze-
badaniu przez lekarza (np.
palpacyjnym czy osłuchowym).
USG pozwala zdiagnozować
wiele dolegliwości.

4. Jama brzuszna i układ moczowy

Lekarze zalecają profilak-
tyczne wykonywanie badania
USG jamy brzusznej każdemu
co najmniej co dwa lata, a naj-
lepiej co roku. Pozwala to
na wczesną diagnozę m.in. no-
wotworów. Podobnym, często
przeprowadzanym badaniem,
jest USG układu moczowego,
które koniecznie należy prze-
prowadzić przy krwiomoczu
czy kolce nerkowej.

5. Stawy, mięśnie i ścięgna

Osobom aktywnym fizycz-
nie zaleca się regularnie sprawd-
zanie stanu zdrowia tkanek
miękkich i stawów za pomocą
USG ortopedycznego. Regular-
ne badania mogą pomóc zapo-
biec pogłębionym kontuzjom.

6. Serce i układ krążenia

Rodzajem badania USG po-
zwającym zdiagnozować nie-
prawidłową pracę serca jest
echo serca wykonywane za po-
mocą echokardiografu.

Pomaga ono wykryć takie
dolegliwości i schorzenia jak
zaburzenia rytmu mięśnia ser-
cowego czy nadciśnienie. In-
nym rodzajem badania jest
USG pozwalające zdiagno-
zować bardzo poważne choro-
by układu krążenia. Warto je
wykonać m.in. w przypadku
każdego rodzaju omdlenia,
częstych bólów czy zawrotów
głowy.

7. Jakie badania USG powinna wykonać kobieta?

Kobietom w każdym wieku
zaleca się wykonanie corocz-
nie profilaktyczne badanie USG
tarczycy.

Lekarze, badając pacjenta,
oceniają wielkość tarczycy, bu-
dowę i strukturę tkanek, mogą
wykryć guzki, zwapnienia i tor-
biele tego narządu. Diagnozu-
jąc niedoczynność i nadczyn-
ność tarczycy wykonanie USG
tego narządu jest czynnością
konieczną.

Innym badaniem zaleca-
nym kobietom, szczególnie
młodszym, poniżej 50. r.ż., jest
USG piersi oraz USG narządów
rodnych.

Przełom w diagnostyce

Agata Pustulka
a.pustulka@dz.com.pl

Większość badań USG nie wymaga specjalnego przy-
gotowania, poza jamą brzuszną i drogami moczowymi

**Seniorzy nie muszą
jechać na USG, bo USG
przyjedzie do nich!**

Tekst Agata Pustulka

Badanie USG to jedno
z najbardziej efektywnych
i powszechnie stosowa-
nych badań, znane leka-
rzom od kilku dekad. Poz-
wala ono bezinwazyjnie
zajrzeć w głąb ciała pacjen-
ta. Do tej pory USG wyko-
nywano głównie w szpital-
nej pracowni dużym, sta-
cyjnym sprzętem. Jed-
nakże na polskim rynku
pojawiają się innowacyjne
rozwiązania (mobilne
USG), które w łatwy sposób
pozwalały rozpocząć
i przeprowadzić badanie.

Dlaczego mobilne USG to przełom?

Wyobraźmy sobie następu-
jącą sytuację: ofiara wy-
padku drogowego czeka
na pomoc. Chore na grype
dziecko leży w łóżku w po-
koju z bólem brzucha. Pił-
karz doznaje fatalnej kon-
tuzji w trakcie meczu.
Wszystkie je łączy jedno –
potrzeba szybkiej diagnozy,
by móc niezwłocznie roz-
począć właściwe leczenie.
Do tej pory wiązało się to
z koniecznością transportu
do szpitala. Teraz to USG
jest tam, gdzie pacjent. Ba-

danie można wykonać „od
ręki” na miejscu. Dzięki
szybkiej diagnozie, możli-
wa jest natychmiastowa re-
akcja! Wśród pacjentów pa-
nuje przekonanie, że każde
badanie USG wymaga
wcześniejszego przygoto-
wania. W rzeczywistości
wymaga go jedynie wcześ-

nicznych (np. wypicie
na godzinę przed bada-
niem 1 litra wody mineral-
nej, zatrzymanie moczu
w pęcherzu). Obecnie,
dzięki nowoczesnym, mo-
bilnym urządzeniom
do USG, takie badanie mo-
że stać się standardem już
na pierwszej wizycie. Leka-
rze mogą bowiem korzy-
stać z mobilnych głowic
do USG, które wystarczy
podłączyć do smartfona,
aby uzyskać obraz.

CZY WIESZ, ŻE...

● Obecnie USG
w trakcie ciąży jest
standardem medycy-
nym zgodnie z zalece-
niami Polskiego Towar-
zystwa Ginekologów
i Położników. W czasie
cięży zaleca się jego
wykonanie trzykrot-
nie: między 11. a 14. ty-
godniem ciąży, 18.
a 22. tygodniem, po 30.
tygodniu ciąży. Jeśli
cięży nic nie zagraża,
nie trzeba USG wyko-
nywać częściej.

niej zaplanowana diagno-
styka USG jamy brzusznej
(np. wykonywane na
czczo, powstrzymanie się
od palenia tytoniu na kilka
godzin przed) oraz dróg

**USG można wykonać
wielokrotnie, także
dzieciom**

Badanie USG jest często
stosowane przez lekarzy
pediatrów w diagnostyce
u dzieci i niemowląt. Poz-
wala ono ocenić m.in. stan
narządów, wielkość orga-
nów i ich budowę. Dzięki
badaniom USG, możliwe
jest wykrycie wszelkiego
rodzaju nieprawidłowości
w budowie narządów – tor-
bieli i guzów. Nie ma żad-
nych przeciwwskazań, jeśli
chodzi o ich wykonywanie
wśród najmłodszych.
Można je w razie potrzeby
wykonywać wielokrotnie,
bez żadnego niebezpie-
czeństwa dla zdrowia.

**Co można
z badać?**Dzięki USG można zbadać jamę
brzuszną i drogi moczoweTe badania służą także do oceny
stanu naszych stawówRodzajem badania USG jest
m.in. echo sercaBadania USG są wykorzystywane
w diagnostyce u dzieci**USG jest starsze
niż myślicie!**

● O wykorzystaniu fal dźwię-
kowych i możliwościach, jakie
może ono za sobą nieść, zaczę-
to mówić już w roku 1794, kie-
dy Lazzaro Spallanzani z
Włoch pokazał, jak nietoperze
mogą precyzyjnie nawigować
w ciemności, odbierając echo
dźwiękowe o wysokiej częstot-
liwości.
Prawie sto lat później, w roku
1880, dwaj francuscy naukow-
cy, Pierre Curie i Jacques Curie,
odkryli efekt pizoelektryczny,
który w trakcie I wojny świato-
wej zastosowano w nadajni-
kach hydrolokacyjnych do wy-
krywania okrętów podwod-
nych. Dopiero po II wojnie
światowej dr Ian Donald zapro-
ponował wykorzystanie ultra-
sonografii w medycynie. Szyb-
ko okazało się, że jest ona bar-
dzo przydatna w wykrywaniu
i rozpoznawaniu schorzeń wie-
lu narządów i tkanek w ciele
człowieka.

Regularne badania USG pozwalają na wykrycie wielu poważnych chorób, w tym nowotworów. Nie odkładajmy więc wizyt u lekarza i regularnie się badajmy

Osobom starszym nie jest łatwo dostać się na USG, a często konieczne jest, by badanie
wykonać natychmiast. Teraz będzie łatwiej diagnozować różne choroby

Cukrowe czaszki z imionami zmarłych - często doprawio-
ne tequilą czy czekoladą - zjada się w rodzinnym gronie



Hanna Wieczorek
hanna.wieczorek@polskapress.pl

Día de Muertos - dzień, kiedy zmarli mogą powrócić do domów

Trzeba pomóc duszom znaleźć
drogę do domów i powitać je

Tekst Hanna Wieczorek

PAN DE MUERTOS

Składniki:

21 1/4 łyżeczki drożdży instant
2 łyżki wody pomarańczowej
(bywa w sklepach z żywnością
azjatycką i arabską)
2/3 szklanki mleka
4 szklanki mąki pszennej
1/2 szklanki cukru
łyżeczka soli
łyżeczka skórki startej
z pomarańczy
4 jajka, lekko ubite
szklanka masła

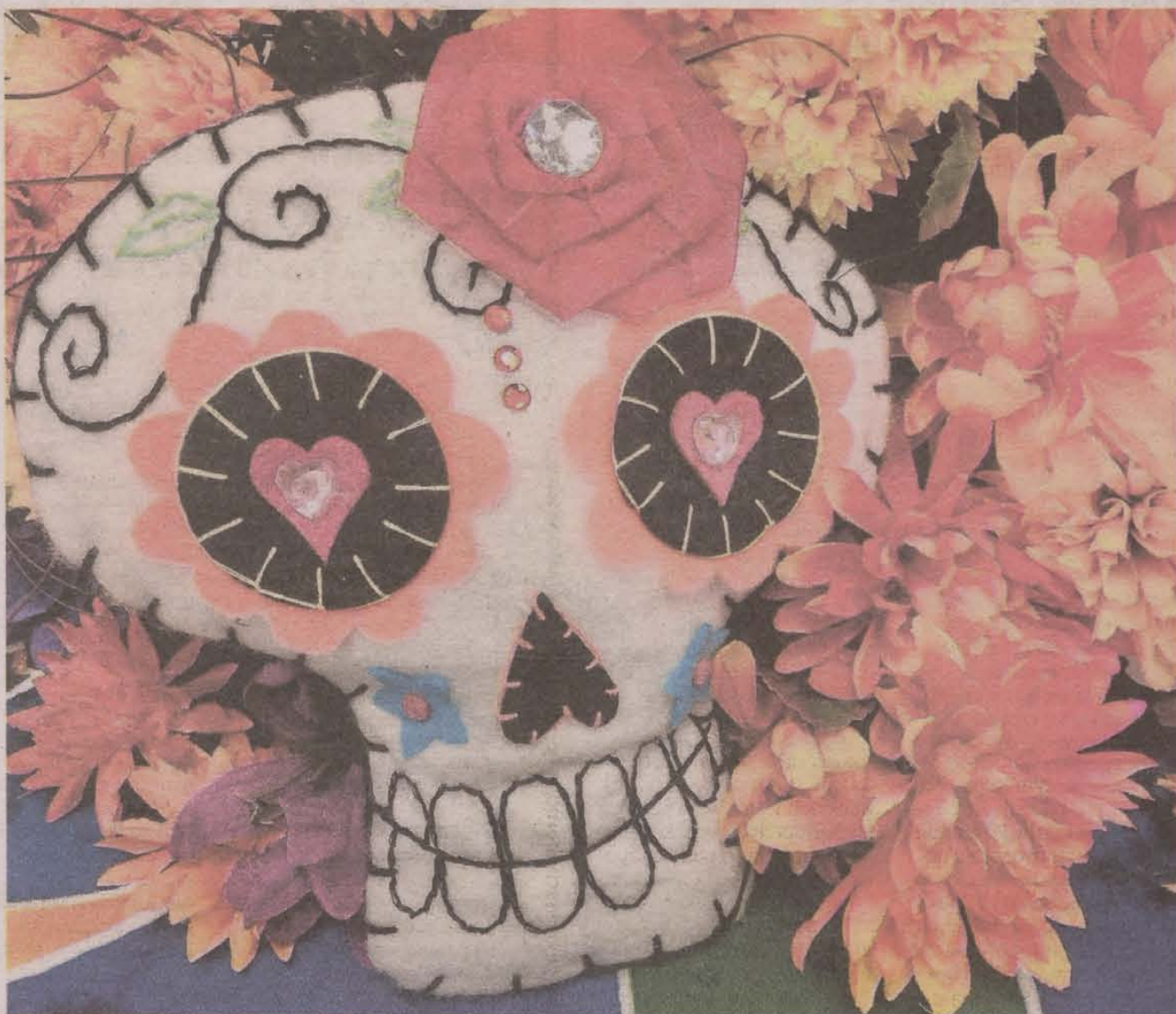
Sposób przygotowania

Drożdże rozpuszczamy w wodzie pomarańczowej. Dodajemy 1/3 szklanki mleka i pół szklanki mąki. Mieszymy wszystko i odstawiamy w ciepłe miejsce na 20-30 minut. Resztę mąki mieszamy w misce z cukrem, solą, skórką pomarańczową, dodajemy jajka, resztę mleka, zaczyn drożdżowy i wyrabiamy ciasto drożdżowe (możemy użyć do tego miksera). W czasie wyrabiania stopniowo dodajemy masło. Ciasto jest gotowe, kiedy zacznie odstawać od ścianek miski. Odstawiamy je wtedy do wyrośnięcia (musi podwoić objętość); kiedy wyrośnie, „odgazowujemy” je, uderzając w nie ręką. Teraz wstawiamy ciasto do lodówki na co najmniej 4 godziny, by lepiej się formowało (niekoniecznie). Schłodzone ciasto ogrzewamy. Teraz formujemy bułki, ozdabiamy je paskami w formie kości, które układamy na krzyż. Bułeczki odstawiamy do wyrośnięcia i pieczemy 20-30 minut w temperaturze 180 stopni Celsjusza. Kiedy lekko ostygną, smarujemy je roztopionym masłem i posypujemy cukrem.

Meksykański Dzień Zmarłych ma radosny charakter. Bo 1 i 2 listopada zmarli powracają do domów (nakierowani kwiatami meksykańskich ak-samitek), by nacieszyć się towarzystwem bliskich. I choć, jak podkreślają zwawcy tematu, święto ma prekolumbijskie korzenie, dzisiaj wiąże się je z dniem Wszystkich Świętych i z zaduszkami.

Do najbardziej znanych zwyczajów związanych z Día de Muertos należą obowiązkowe wizyty na cmentarzu (1 listopada mają pojawiać się dusze zmarłych dzieci, 2 - dorosłych). Jeśli nie można odwiedzić bliskich na cmentarzu, w domu buduje się kwietne ołtarze. Przy zdjęciach zmarłych składa się offerendas. Dorosłym ofiarowuje się napitki, różne potrawy, cygara, a dzieciom nawet zabawki.

Na ulicach pojawiają się kościotrupy ubrane w długie suknie, boa i kapelusze, zaś sklepy udekorowane są małymi trumienkami, czaszkami, kościotrupami wykonanymi często z cukru, czekolady oraz marcepanu. Zresztą cukrowe czaszki (calaveras de dulce) z czasem stały się symbolem Día de Muertos, podobnie jak słodkie bułki zwane pan de muerto. A teraz przepis na bułeczki, który możemy znaleźć w książce „My Sweet Mexico” Fany Gerson.



Korzeni Halloween doszukuje się w celtyckim Samhain. Według Celtów, tego dnia zacierają się granice między światem zmarłych a żywych, duchy powracają na Ziemię

Dynia, pestki i olej



Popularne w Polsce gatunki dyni to: olbrzymia, piżmowa i zwyczajna. Wszystkie są bogatym źródłem białka, witamin A i C, witamin z grupy B oraz wapnia, żelaza, magnezu i fosforu. Nadaje się do smażenia, pieczenia, gotowania i marynowania. Z miąższu dyni możemy przygotować zupę, racuchy, farsz do naleśników, humus, frytki, a nawet ciasto czy dżem lub konfiturę. Może być też smacznym dodatkiem do deserów. Pestki dodajemy do sałatek, ciasteczek lub chlebów dyniowych, zaś wyciśnięty z nich olej stanowi smaczny dodatek do wielu potraw. Należy jednak pamiętać, by nie używać go do smażenia – pod wpływem wysokiej temperatury tworzy szkodliwe związki. (HAN)

Straszny lampion z dyni



Halloween nie obędzie się oczywiście bez lampionu z dyni. Możemy go sami przygotować, choć trzeba się przy tym trochę natrudzić. Im mniejsza dynia, tym lampion szybciej powstanie. Pracę rozpoczynamy od odcięcia nożem wierzchu dyni (nie wyrzucamy go), następnie wyjmujemy miąższ. Najtrudniej jest usunąć jego twardszą część ze ściąganki (lampion powinien mieć ściągankę o grubości jednego centymetra). Po wydrążeniu dyni osuszamy ją papierowym ręcznikiem. Następnie zaznaczamy na dyni upiorny uśmiech oraz oczy i wycinamy je ostrym nożem. Do środka wkładamy świeczkę (najlepiej nadaje się do tego ogrzewacz w blaszanej formie). Teraz pozostaje nam jedynie położyć na dyni odcięty wcześniej wierzch i lampion jest gotowy. (HAN)

Duszki halloweenowe na

Trick-or-treating! (cukierek albo psikus) – wołają dzieci, które w Halloween chodzą w „strasznych” przebraniach od domu do domu, prosząc o słodycze. Ten zwyczaj powoli zdomawia się i w Polsce

Tekst **Hanna Wiczorek**

Dzisiaj proponuję przepis na karmelowy sernik ze śliwkami kalifornijskimi, który możemy podać na halloweenowym spotkaniu.

Składniki na spód:
150 g kakaowych markiz (krem ze środka zdejmujemy) • 50 g śliwek kalifornijskich • 40 g prażonych orzechów lasko-

wych • szczypta soli himalajskiej

Składniki na masę:
70 g śliwek kalifornijskich namoczonych w brandy (co najmniej 4 h) • 4 łyżeczki żelatyny • porcja solonego karmelu • 450 g tłustego białego sera trzykrotnie mielonego • 300 g śmietanki 36 proc.

Składniki na solony karmel:
200 g drobnego cukru • 85 g zimnego masła pokrojonego



„Straszny” serniczek ze śliwką kalifornijską będzie ozdobą każdej hallo-

Kilka pomysłów na halloweenowe spotkanie. Zaczynamy od **candy corn**, trójkątnych cukierków kojarzonych właśnie z Halloween, zapraszamy na tosty z duchami i straszne jajka



Tosty z duchami na halloweenowe śniadanie

Składniki:
biały chleb
cukier
cynamon
masło lub margaryna
Potrzebne też nam będą folia aluminiowa i nożyczki

Sposób przygotowania:
Smarujemy masłem lub margaryną kilka kromek białego chleba, wycinamy z folii aluminiowej kilka „strasznych” duchów (tyle, ile będziemy robili tostów). Wzory duszków rozkładamy na kromkach chleba, które posypujemy cynamonem i cukrem. Układamy nasze tosty na blaszce do pieczenia i wkładamy do rozgrzanego piekarnika na około dwie-trzy minuty (czekamy, aż masło się roztopi). Wyjmujemy z piekarnika kromki chleba i zdejmujemy folię, odsłaniając nasze duchy. Smacznego!

pomysł z Tipy.pl

Candy corn – tradycyjne halloweenowe cukierki

Składniki:
szklanka białego cukru, 2/3 szklanki syropu kukurydzianego, 1/3 szklanki masła, łyżeczka ekstraktu wanilii, 2 i 1/2 szklanki cukru pudru, 1/3 szklanki mleka w proszku, szczypta soli, pomarańczowy i żółty barwnik spożywczy

Sposób przygotowania:
W rondlu mieszamy cukier, masło i syrop kukurydziany, zagotowujemy, ciągle mieszając, zmniejszamy ogień i gotujemy jeszcze 3-4 minuty. Zdejmujemy z ognia, dosypujemy wanilię oraz cukier puder wymieszany z solą i mlekiem w proszku. Mixture mieszamy i wylewamy na pergamin, kiedy ostygnie na tyle, by można było jej dotknąć, wyrabiamy jednolitą masę, którą dzielimy na 3 równe części. Do jednej dodajemy żółty barwnik, do drugiej pomarańczowy. Każdą z części rolujemy w długie, cienkie wałeczki, starając się, by miały podobną grubość. Łączymy (sklejamy) je ze sobą, spłaszczamy dłonią, teraz wycinamy w trójkątki i gotowe. Smacznego! Przepis z hoosierhomemade.com

Przerażające palce wiedźmy, idealne na Halloween

Składniki:
5 śliwek kalifornijskich, 3 daktyle
2 łyżki syropu klonowego, łyżka miodu, łyżka wody szczypta soli, 1/4 łyżeczki mielonych goździków łyżeczka gorzkiego kakao, 1/4 łyżeczki mielonego kardamonu, 75 g orzechów włoskich
90 g migdałów, pestki dyni i łyżeczka dżemu lub puree z czerwonych owoców do dekoracji

Sposób przygotowania:
Orzechy i migdały rozdrabniamy w malakserze prawie na mąkę. Daktyle, śliwki, syrop klonowy i miód miksujemy na gładką masę. W razie potrzeby dodajemy łyżkę wody. Do masy śliwkowej dodajemy orzechy oraz pozostałe składniki i miksujemy, aż masa zacznie przypominać ciasto. Masę dzielimy na kulki wielkości orzecha włoskiego i formujemy palce, na każdy palec przy pomocy niewielkiej ilości puree owocowego nakładamy pestkę dyni. Palce wiedźmy można przygotować dzień wcześniej i przechowywać w lodówce do podania. Smacznego! Przepis blogerki Candy Company

Straszne jajka i czarny makaron

Składniki:
6 jajek ugotowanych na twardo, 2 łyżki majonezu
sól i pieprz, 12 czarnych oliwek bez pestek

Sposób przygotowania:
Jajka gotujemy na twardo, kiedy ostygną obieramy je i przekrawamy wzdłuż na pół. Doprawiamy do smaku, na wierzch kładziemy odrobinę majonezu. Oliwki kroimy wzdłuż na pół, 12 połówek układamy na jajkach (brzuchy pajaków), resztę połówek kroimy w paski, które układamy po cztery z każdej strony oliwki. Smacznego!

Składniki:
250 g czarnego makaronu, 2 oliwki
sos pomidorowy

Sposób przygotowania:
Przygotowujemy sos pomidorowy (taki, jaki lubimy), makaron gotujemy według przepisu. Makaron układamy na talerz, robimy z niego gniazdko, na środek wylewamy sos pomidorowy, z oliwek robimy oczy pajaka.

Dynia przypląnęła do Europy w XV wieku z Ameryki Środkowej na statkach Kolumba. Sam Kolumb odnotował w pamiętniku dzień, w którym po raz pierwszy ujrzał dynię

karmelowym serniczku



owej imprezy

w kostkę • 120 ml śmietanki
kremówki • pół łyżeczki soli

Składniki do dekoracji:
rozpuszczona biała i gorzka
czekolada • kości z białej cze-
kolady • bezowe duchy, na-
grobki z ciasteczek • ciastecz-
kowa ziemia

Wykonanie:

Wszystkie składniki na spód rozdrabniamy w blenderze, masą układamy papierowe kubeczki. Zabieramy się za masę. Śliwki odsączamy, kroimy na cienkie paseczki i odkładamy. Żelatynę namaczamy w niewielkiej ilości zimnej wody, kiedy naapęcznieje, rozpuszczamy. Ser miksujemy z karmelem (powinny być w temperaturze pokojowej) i łączymy z rozpuszczoną żelatyną. Śmietanę ubijamy na sztywno, mieszamy z masą serową, na końcu dodajemy śliwki. Masę roz-

kładamy do kubeczków, do których włożyliśmy spód serniczków i układamy do lodówki do stężenia masy. Kiedy masa zastygnie, dekorujemy serniczki, część posypujemy ciasteczkową ziemią i wtykamy w nie kości i nagrobki z przyciętych ciastek. Na resztę wylewamy rozpuszczoną gorzką czekoladę, białą wyciskamy w spiralny wzorek i wykałaczką robimy wzór pajęczyny, dekorujemy bezowymi duchami.

Przygotowanie solonego karmelu: cukier podgrzewamy, kiedy się rozpuści i nabierze karmelowego koloru, dodajemy masło i mieszamy, aż połączy się z karmelem. Do gorącego sosu dodajemy śmietankę, mieszamy szpatułką do uzyskania gładkiego karmelowego sosu i gotujemy przez minutę. Zdejmujemy garnek z kuchenki i dodajemy sól. Studzimy. www.californiaprunes.pl

Królowa Dynia

Dzisiaj do gotowania potraw z dyni zaprasza nas Anna Szewczak – położna, autorka bloga goodchanges.pl, pasjonatka gotowania w zgodzie z naturą, miłośniczka kuchni wegetariańskiej i bezglutenowej. Od 9 miesięcy także mama, dla której pełnowartościowe, domowe jedzenie to podstawa w dbaniu o zdrowie rodziny.



FOT. ANNA SZEWCZAK

Dynia czy też inaczej korbol jest niewątpliwie królową jesiennych warzyw. Sezon na nią rozpoczyna się we wrześniu, a kończy wraz z pierwszymi przymrozkami. Za sprawą rozmaitych blogów kulinarnych oraz programów telewizyjnych dynia i potrawy z niej przygotowywane stają się coraz bardziej popularne.

Dynia zawiera witaminę A, witaminy z grupy B, minerały, takie jak fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez, a przede wszystkim mnóstwo beta-karotenu, który nasz organizm przekształca w witaminę A.

Im mięsz dyni ma bardziej intensywny pomarańczowy kolor, tym jest zdrowsza.

Otóż z dyni możemy przygotować całą masę dań od przystawki aż po deser. Każdy zapewne próbował korzennego ciasta z dynią czy zupy krem – to takie podstawowe dania, z którymi kojarzy się to warzywo. Warto spróbować przygotować z niej coś mniej oczywistego, jak aromatyczny sos do makaronu, chrupiące rollsy z migdałami lub oryginalne ciasto dyniowe z makiem i figami. **ANNA SZEWCZAK**

Dynia stała się symbolem Halloween, ale przecież można z niej przygotować nie tylko przerażające lampiony, ale także smaczne zupy, ciasta i frytki. Zapraszamy na dyniową ucztę



FOT. ANNA SZEWCZAK

Ciasto dyniowe z figami i makiem

Składniki:

3/4 szklanki puree dyniowego (np. z dyni muscat)
1/2 szklanki płynnego masła klarowanego
4 łyżki syropu z agawy, łyżka octu jabłkowego, 1/2 łyżeczki sody, 1/2 szklanki mielonego maku, łyżeczka cukru trzcinowego z prawdziwą wanilią (lub ziarenka wanili), 1/2 szklanki płatków z komosy ryżowej lub błyskawicznych płatków owsianych
1 1/2 szklanki bezglutenowej mąki owsianej
2 łyżki cukru trzcinowego/erytrolu, 3 dojrzałe figi

Sposób przygotowania:

Składniki suche wsypujemy do jednej miski, do drugiej mokre. Wszystko razem łączymy i mieszamy, by powstała jednolita masa. Ciasto przekładamy do foremki wyłożonej papierem do pieczenia lub wysmarowanej masłem klarowanym i wysypanej mąką. Na wierzchu układamy plasterki fig. Pieczemy 25–30 minut w 180 stopniach. Smacznego!

Anna Szewczak



FOT. ANNA SZEWCZAK

Rollsy z pieczoną dynią i migdałami

Składniki:

papier ryżowy, mała dynia piżmowa
średnia czerwona cebula, 2 łyżki migdałów
olej do smażenia, świeżo mielony pieprz, sól

Sposób przygotowania:

Migdały zalewamy gorącą wodą i odstawiamy na chwilę. Dynię piżmową przekrawamy na pół i pieczemy w 180–200 stopniach około 30–40 minut. Migdały obieramy ze skórki i drobno siekamy. Cebulę kroimy w drobną kostkę i podsmażamy. Z upieczonej dyni pozbywamy się gniazda nasiennego, a miąższ przekładamy do miseczki wraz z podsmażoną cebulką i posiekanymi migdałami. Farsz doprawiamy solą i pieprzem. Papier ryżowy zanurzamy w ciepłej wodzie, a następnie nakładamy na niego odrobinę farszu. Brzegi arkusza zaginamy do środka i zwijamy. Rozgrzewamy olej na patelni i smażymy rollsy na złoty kolor z każdej strony, tak by powstała chrupiąca skórka. Smacznego!

Anna Szewczak



FOT. ANNA SZEWCZAK

Makaron z sosem z pieczonej dyni i papryki

Składniki:

średni kawałek dyni zwyczajnej, czerwona papryka, opakowanie makaronu spaghetti, olej kokosowy do smażenia, ząbek czosnku, szczypta ostrej papryki, szczypta kurkumy, 1/2 łyżeczki suszonego lubczyku, 1/2 łyżeczki suszonego tymianku, 1/2 łyżeczki suszonego koperku, sól himalajska bądź kłodawska, świeżo mielony pieprz

Sposób przygotowania:

Paprykę przekrawamy na pół i razem z dynią pieczemy 40 minut w temperaturze 250 stopni C. Po upieczeniu zaparzamy paprykę, przykrywając ją folią aluminiową lub wkładając do plastikowej torebki. Następnie paprykę i dynię obieramy ze skórki i blendujemy na gładką masę. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy, dodajemy czosnek i przyprawy, chwilę przesmażamy. Doprawiamy solą i pieprzem. Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu, a następnie dodajemy do sosu i mieszamy. Smacznego!

Anna Szewczak



FOT. JANUSZ WÓJTOWICZ

Frytki z dyni pieczone w piekarniku

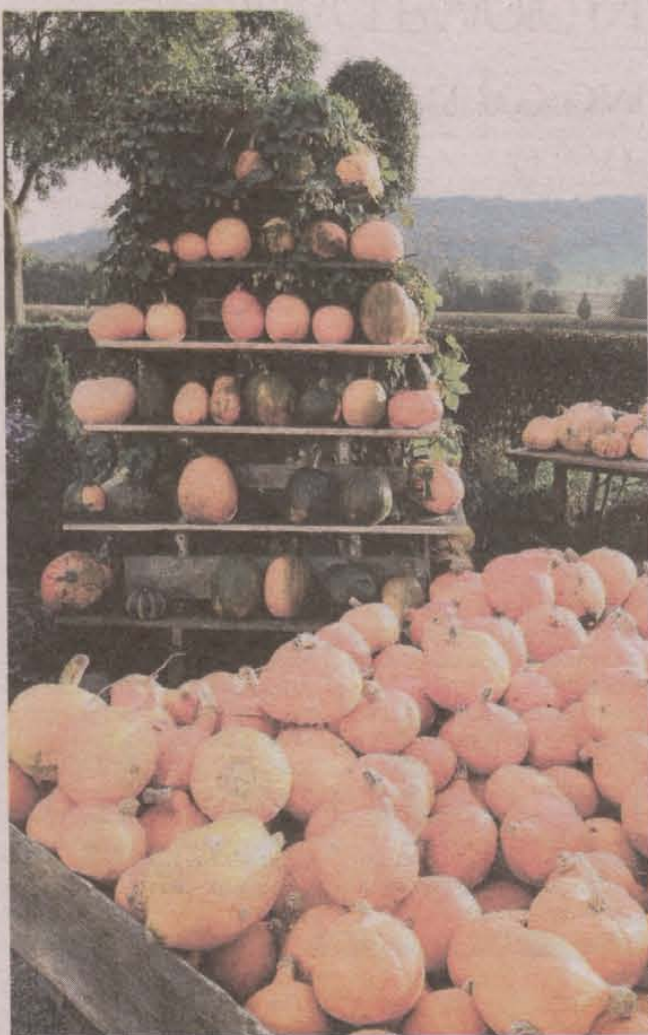
Składniki:

dynia piżmowa średnia
łyżka oliwy z oliwek
ziola włoskie do smaku
sól morską do smaku
duża szczypta czosnku granulowanego
szczypta suszonego rozmarynu, chili oraz suszonego rozmarynu

Sposób przygotowania:

Dynię piżmową przecinamy na ćwiartki, pozbywamy się pestek i obieramy wąską część bez gniazda nasiennego. Obrany miąższ kroimy na frytki, które polewamy oliwą, posypujemy ziołami (bez soli) i mieszamy. Tak przygotowaną dynię odstawiamy na dłuższą chwilę do lodówki. Następnie rozkładamy ją na blaszce do pieczenia (najlepiej wyłożonej papierem do pieczenia) i pieczemy w temperaturze około 200 stopni Celsjusza przy włączonym termoobiegu. Frytki powinny być gotowe po pół godziny, jeśli pod koniec pieczenia nie zaczęły się rumienić, można zwiększyć temperaturę do 230 st. Smacznego!

Pestki dyni składają się w 30-40% z oleju, który zawiera bardzo dużo nienasyconych kwasów tłuszczowych, które hamują odkładanie się w tkankach złogów cholesterolu.



Czy wiecie, że dynia to boskie warzywo?

W czasach prekolumbijskich Indianie wierzyli, że dynia powstała z ciał zmarłych bogów

Tekst **Hanna Wiczorek**

szklanka wody
cukier

Sposób przygotowania
Jabłka i dynie obieramy, wycinamy gniazda nasienne i dzielimy na cząstki. Jeśli mamy sokowirówkę, wyciskamy w niej sok, jeżeli nie, gotujemy jabłka i dynię w niewielkiej ilości wody. Kiedy się rozgotują, przecieramy przez sito. Sok rozcieńczamy wodą i doprawiamy do smaku cukrem.

NAPÓJ Z DYNII

Składniki:
750 g dyni
750 g jabłek, najlepiej winne

Składniki:
500 g mąki chłebowej
30 g drożdży
100 ml mleka
pół łyżeczki cukru
1 łyżeczka drobnej soli
1/4 szklanki oleju
250 g mięszu z dyni

Sposób przygotowania
Wydrążamy mięsz z dyni i kroimy na mniejsze kawałki. W letnim mleku rozpuszczamy cukier i dodajemy drożdże. Mieszanke odstawiamy do wyrośnięcia. Do przesianej mąki chłebowej dodajemy drobną sól, mięsz z dyni, olej i w końcu także wyrośnięte drożdże.

Wyrabiamy ciasto, aż będzie gładkie. Przekładamy je do podłużnej foremki i odstawiamy ciasto na pół godziny w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Nagrzewamy piekarnik do temperatury 200 stopni i pieczemy około 30 minut. Kiedy skórka chleba się zrumieni, sprawdzamy patyczkiem, czy ciasto jest suche w środku. Jeśli tak, możemy wyciągnąć chlebek z piekarnika.

MAKARON ZAPIEKANY W DYNII

Składniki:
dynia

40 dkg makaronu tagliatelle (wstążki)
duża cebula
1-2 ząbki czosnku
10 dkg szynki
50 ml śmietany 18 proc.
2-3 łyżki startego sera
sól, pieprz
1-2 łyżki oleju

Sposób przygotowania
Gotujemy makaron. Cebulę obieramy i drobno siekamy. Szynkę kroimy w paseczki. Na dużej patelni rozgrzewamy olej, wrzucamy cebulę, szklimy ją. Następnie dodajemy szynkę i przeciętny przez praskę czosnek. Smażymy wszystko

razem przez 5 minut. Potem dodajemy ugotowany makaron, śmietanę i starty ser. Wszystko dokładnie mieszamy i doprawiamy do smaku solą oraz pieprzem. Dynię myjemy i osuszamy papierowym ręcznikiem. Oстрым nożem odcinamy czubek. Ze środka delikatnie usuwamy łyżką pestki. Dynię pieczemy w temperaturze 180 st. Celsjusza przez 30-40 minut, aż w środku będzie miękka. Do środka upieczonej dyni wkładamy makaron z szynką i przykrywamy odciętą dyniową „pokrywką”. Całość pieczemy jeszcze około 10 minut. Smacznego!



Widok przechodniów, którzy mają na uszach słuchawki sporych rozmiarów, już nie dziwi. To jest naprawdę trendy!

Muzyki słuchamy nie tylko w domu. Coraz popularniejsze są słuchawki z funkcją aktywnego tłumienia szumów

Bezprzewodowe słuchawki, które wyciszą hałas wokół nas. I przy okazji ułatwią interakcję z naszym smartfonem



FOT. BOSE

Tekst **Grzegorz Lisiecki**

Hłas towarzyszy nam często przez większość dnia – nic zatem dziwnego, że zdarza nam się sięgać po słuchawki, by – słuchając ulubionej muzyki – „odciąć się od świata”. Aby jednak nie zastępować jednego hałasu drugim, warto skorzystać ze słuchawek z funkcją aktywnego tłumienia szumów. Wybór jest spory, bo tego rodzaju słuchawki mają m.in. AKG, Bang & Olufsen, Beats, Sony czy Bose.

OK, Google

Właśnie firma Bose zaprezentowała niedawno drugą generację słuchawek QuietComfort 35. Najważniejsze zmiany? QC

35 II dają możliwość głosowego korzystania z asystenta Google, a także możliwość kontroli stopnia redukcji hałasu otoczenia. Wydłużył się też czas pracy na baterii – do 20 godzin.

Głosowy asystent

Konstrukcja – w porównaniu do poprzedniej generacji – wygląda na niezmienioną. Ba, przyciski na prawej muszli pozostały te same – to przycisk wielofunkcyjny (do odbierania połączeń i – to informacja dla użytkowników iPhone’ów – wywołania Siri) oraz klawisze do regulacji dźwięku. Nowością – dla posiadaczy smartfonów z Androidem – jest przycisk funkcyjny na lewej muszli, pozwalający połączyć się z asystentem Google bez konieczności wyjmowania telefonu i odbloko-

wania jego wyświetlacza. System mikrofonów umieszczonych w słuchawkach rejestruje głos z dużą dokładnością, a komendy są szybko rozpoznawane. Funkcja redukcji szumów usuwa niepożądane dźwięki otoczenia.

Aplikacja

Jak w przypadku poprzedniej generacji słuchawek, funkcja redukcji hałasu QC35 II uaktywnia się, gdy słuchawki zostają włączone. Korzystając z aplikacji Bose Connect, możemy jednak sami zdecydować, czy chcemy redukcję pozostawić włączoną, zmniejszyć ją, czy też może wyłączyć. Aplikacja pozwala także zmieniać funkcję przypisaną do przycisku funkcyjnego – między kontrolą stopnia redukcji, a aktywacją asystenta głosowego Google.

NIE TYLKO BOSE

Wymiary: 18 x 17 x 8,1 cm, waga: 0,31 kg. Kabel audio: 1,2 m, kabel USB: 30,5 cm. Do konstrukcji słuchawek wykorzystano nylon wzmocniony włóknem szklanym i stal nierdzewną. Pałąk owinięty został w ałcantarę – materiał wykonany ze splecionych w specjalny sposób włókien poliestru i poliuretanu. Cena: 1699 zł.

Oto kilka innych słuchawek bezprzewodowych z funkcją aktywnego tłumienia szumów:

Apple Beats Studio3 Wireless – cena ok. 1499 zł
AKG N60NC Wireless – cena ok. 1299 zł
Sony MDR-1000XB Wireless – cena ok. 1499 zł
Bang & Olufsen BEOPPLAY H9 Wireless – cena ok. 2199 zł
Sennheiser HD PXC 550 Wireless – cena ok. 1577 zł

ŚLUBNY PORADNIK PREZENTOWY PAŹDZIERNIK MŁODYCH PAR

Październik to oprócz sierpnia jeden z najpopularniejszych miesięcy ślubnych. Podczas gdy przyszli nowożeńcy wkładają serce w organizację przyjęcia, goście stają przed dylematem, jaki prezent sprawić Młodej Parze. Ile przeznaczyć na ten cel? Przyjęło się, że osoby z otoczenia najbliższej rodziny zwykle kupują prezent o wartości od 500 do 1000 złotych. Przyjaciele i bliscy znajomi poświęcają na to od 100 do 200 złotych.

Szczęśliwie, nowożeńcy coraz częściej jasno komunikują, co chcieliby otrzymać. W wielu sklepach znaleźć więc można listy prezentów,

o których marzą młodzi. A jeśli jej nie ma i nikt nie mówi czego oczekuje? Oto podpowiedzi marki home&you, jakie dodatki i akcesoria domowe sprawdzą się najlepiej w roli upominków.

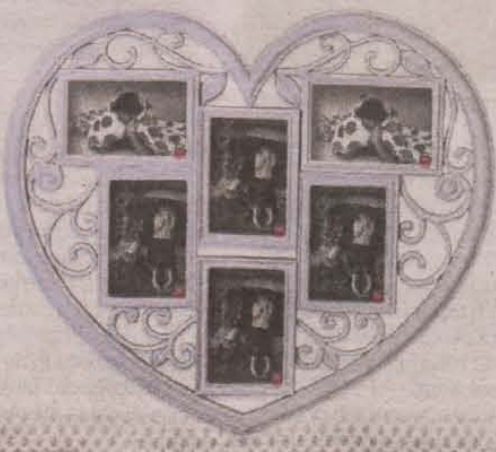
Komplety eleganckich wyrobów ze szkła i porcelanowe serwisy obiadowe to tradycyjne prezenty ślubne, które największą popularnością cieszyły się kilkanaście lat temu. Dzisiaj to nadal bardzo praktyczny prezent dla nowożeńców, którzy zwykle dopiero urządzają swoje wspólne cztery kąty.

Przyjemna w dotyku pościel z wysokiej jakości materiału oraz miękka, elegancka

narzuta, sprawia, że sypialnia świeżo upieczonych małżonków nabierze domowego ciepła. Kupując pościel lub narzutę, warto upewnić się, jaki styl wystroju wnętrza jest im najbliższy. Jeśli nie jesteśmy w stanie tego ustalić, postawmy na neutralne, uniwersalne barwy i delikatne wzory – te zawsze się sprawdzą.

Jeśli szukamy prezentu bardziej symbolicznego, dobrze jest wybrać taki, który kojarzyć się będzie z domem oraz miłością. Doskonale sprawdzą się wszelkiego rodzaju figurki, zawieszki i dekoracje z motywem serca, napisem home lub love. Uniwersalne kolory oraz nienachalne wzornictwo sprawia, że bez wątplenia znajdą swoje honorowe miejsce w mieszkaniu nowożeńców.

Chcąc sprawić radość i niespodziankę Młodej Parze warto przygotować prezent spersonalizowany. Idealnym pomysłem jest stworzenie kolażu zdjęć z przyjęcia i wręczenie go w późniejszym czasie. Zadanie ułatwią gotowe multiramki – możemy zdecydować się na eleganckie, klasyczne wzory lub uroczy motyw domku, z którego okien uśmiechać się będą szczęśliwi nowożeńcy. (MADA)



FOT. HOME&YOU

Pasaż handlowy

PRZYDATNE GADŻETY, KTÓRE NADADZĄ SIĘ NA PREZENT



FOT. HOME&YOU

KOMPLET POŚCIELI. To zawsze praktyczny prezent. Dostępny w cenie od ok. 150 zł. Można wybrać ciekawy motyw albo bardzo romantyczny wzór, idealny do małżeńskiej sypialni. (MADA)



FOT. HOME&YOU

FIGURKI ZAWIESZKI I DEKORACJE. Kosztują od ok. 20 zł. Są idealne do ozdoby każdego zakątka mieszkania i domu. Przypominają o uczuciach i przyjaciółach. (MADA)



FOT. HOME&YOU

ZESTAW SERWISOWY. Idealny prezent do nowej kuchni dla małżeństwa. Cena zestawu od 120 złotych (wzrasta w zależności od ilości sztuk w komplecie). (MADA)

ZESTAW SZKŁA

Przydaje się przy okazji organizacji domowych uroczystości, rocznic albo ważnych wydarzeń. Można kupić w zestawie kilkuczęściowym lub wybrać tylko dwa oryginalne. Ceny zaczynają się od kilkudziesięciu złotych. I tu działa zasada im bardziej ozdobne, tym bardziej kosztowne. (MADA)



FOT. HOME&YOU

Październik to najlepszy czas na sadzenie większości drzew i krzewów liściastych - zarówno ozdobnych, jak i owocowych



Andrzej Gębarowski
andrzej.gebarowski@polskapress.pl

Mahonia na wieńce

Mahonia pospolita jest bardzo popularnym zimozielonym krzewem liściastym. Osiąga 1 m wysokości. Liście są błyszczące, skórzaste, na brzegu zębate. Żółte kwiaty zebrane w gęste grona na szczytach pędów pojawiają się w kwietniu. Owoce - granatowe, pokryte popielatym nalotem jagody - dojrzewają we wrześniu i stanowią ozdobę mahonii do późnej jesieni. Krzew rośnie dobrze w miejscach zacienionych. Gałązki mahonii są cennym materiałem na wieńce i wianki, wykorzystywane są też do dekoracji świątecznych.



Kapryśne gerbery

Gerbera to roślina hodowana na kwiat cięty, możliwa do uprawy głównie w szklarniach. Wprawdzie gerbery odmian niskich można też traktować jako rośliny doniczkowe i trzymać na parapecie, ale nie są one najłatwiejsze w hodowli. Oczekują widnego, ale nie bezpośrednio nasłonecznionego stanowiska. Lubią też świeże powietrze, lecz bez przeciągów. Są wrażliwe na przesuszenie podłoża - jeśli wierzchnia warstwa nieco przeschnie, należy od razu roślinę podlać. Jednocześnie gerbera nie lubi stać w wodzie.

Najlepsze rośliny na obwódki wokół nagrobka

W kompozycji roślin zdobiących nagrobek często stosuje się gatunki zimozielone. Zieleni tych roślin nie przemija i stanowi zielony akcent o każdej porze roku. Jako roślina doskonała do tworzenia obwódek wokół nagrobków często stosowany jest bukszpan wiecznie zielony. Jest to długowieczny krzew o powolnym wzroście, dający się łatwo formować. Do tworzenia niskich obwódek bywa też wykorzystywany barwinek - zimozielona krzewinka wytwarzająca dużo pokładających się pędów.



Chryzantema jest kwiatem długiej nocy i krótkiego dnia - jedynie w takich warunkach zakwita

Chryzantemy złociste w kryształowym wazonie i na zimnym marmurze...

Tekst **Andrzej Gębarowski**

Któż nie zna chryzantem, zwanych po polsku złocieniami? Z pewnością najlepiej znają je Chińczycy, którzy uprawiają te piękne kwiaty od niepamiętnych czasów. Dość powiedzieć, że pierwsza wzmianka na temat chryzantem pochodzi z roku 500 p.n.e., a jej autorem jest nie kto inny, tylko wielki chiński filozof Konfucjusz. Liście chryzantem są do dziś stosowane w kuchni chińskiej jako dodatek do sałatek i mięs.

W Europie chryzantemy pojawiły się dopiero w 1676 roku (nazwa „chryzantema” znaczy po grecku „złoty kwiat” - stąd też polska nazwa „złocienie”), a nad Wisłą jeszcze później, bo dopiero w XIX wieku. Przez długi czas miały u nas ograniczone zastosowanie - uprawiano tylko odmiany wielkokwiatowe na kwiat cięty i do doniczek, stawianych na grobach 1 listopada. W latach 60. i 70. ubiegłego wieku najbardziej popularne były tzw. dąbki o białych, średniej wielkości kwiatach. W przedostatniej dekadzie ubiegłego wieku zostały one wyparte przez chryzantemy drobnokwiatowe, tzw. koreanki. Coraz częściej kupujemy je już nie tylko na groby, ale na wszelkie okazje, a najczęściej po prostu do wazonu lub doniczki na tarasie.

Ze względu na budowę kwiatów dzieli się chryzantemy na pojedyncze (zwykłe lub półpełne), anemonowe i pełne (igielkowe, kuliste, półkuliste, parasolkowate, daliowe, astrowe oraz japońskie, zwane też fantazyjnymi). Najmniejsze kwiaty mają ok. 1 cm średnicy, największe nawet do 20 cm. Bywają kwiaty białe, żółte, kremowe, różowe, rude, fioletowe, czerwone, a nawet zielonkawe - nie ma tylko niebieskich (chyba że zostały specjalnie ufarbowane). Łodygi złocieni są sztywne i kruche, liście pierzasto wcinane, rzadziej ząbkowane lub całobrzegie.

Odmiany wczesne kwitną już w sierpniu, wrześniu, późniejsze we wrześniu, październiku i listopadzie. Najlepiej kwitną podczas długiej, cieplej jesieni.

Chryzantema jest kwiatem długiej nocy i krótkiego dnia - jedynie w takich warunkach zakwita. Aby uzyskać właściwy okres kwitnienia, rośliny „steruje się”, przykrywając je o wyznaczonych godzinach na odpowiednio długi okres. Dotyczy to oczywiście upraw profesjonalnych, prowadzonych w ogrzewanych szklarniach lub tunelach foliowych. Amatorzy nie mają tu raczej szans i jeśli koniecznie chcą uprawiać złocienie, powinni skupić się na odmianach drobnokwiatowych, możliwych



„Chryzantema” znaczy po grecku „złoty kwiat” - stąd też polska nazwa „złocienie”. Przez długi czas uprawiano u nas tylko odmiany wielkokwiatowe - na kwiat cięty i do doniczek

do uprawiania w ogrodzie. W grupie odmian rabatowych wyróżniamy złocienie ogrodowe, koreańskie, a także jastrunie, zwane również margerytkami lub rumiankami ogrodowymi.

Złocienie ogrodowe najlepiej rosną na słonecznym, wilgotnym i żyznym stanowisku, ale można je sadzić w uboższych glebach, bo nie jest to roślina zbyt wymagająca. Gorzej z wytrzymałością na niskie temperatury - można ją wprawdzie okryć torfem, liśćmi czy stroiszem świerkowym, ale w surowe, bezśnieżne zimy i to nie pomaga, dlatego większość gatunków i odmian złocieni ogrodowych traktuje się jako kwiaty jednoroczne, choć zasadniczo są to byliny.

Bardziej odporne są złocienie koreańskie, których kwiaty, zdobiące ogrody w październiku i listopadzie, są przeważnie półpełne, z widocznym żółtym środkiem otoczonym kilkoma rzędami płatków. Są bardziej wymaga-



Obecnie rynek chryzantem zdominowany jest przez tzw. koreanki

jące co do gleby niż złocienie ogrodowe, za to lepiej wytrzymują mrozy, toteż można je traktować jak byliny.

Nawet bardziej odporne odmiany chryzantem muszą być jednak okrywane na zimę. W okolicach o surowszym klimacie okrycie należy usunąć nie wcześniej niż na początku kwietnia. Przekwitłe łodygi lepiej jest ścinać dopiero

na wiosnę. Na początku czerwca trzeba uszczknąć złocienie wierzchołki pędów, aby się lepiej rozkrzewiły. Złocienie rabatowe nie powinny pozostawać w jednym miejscu dłużej niż 2, 3 lata. Wówczas obficie kwitną, są zwarte i nie giną tak łatwo w czasie zimy.

W czasie wegetacji podlewa się je i nawozi nawozami

JASTRUNIE

Najbardziej niezawodnym w uprawie, ale i najskromniejszym gatunkiem złocienia jest złocienie właściwe, zwane także jastruniem.

Jest to roślina o dużych kwiatach, dochodzących do 10 cm średnicy, osadzonych na pojedynczych lub rozgałęzionych, wysokich (do 1 metra) i często pokrytych włoskami łodygach. Łodygi są ulistnione do 3/4 swojej wysokości. Kwiaty przypominają łakowe margerytki: białe, długie i wąskie płatki otaczają żółty środek.

Jastruń jest łatwy w uprawie, nie ma specjalnych wymagań co do gleby i jest w pełni mrozoodporny (nie wymaga więc żadnego okrycia na zimę).

Najłatwiej rozmnażać go przez podział bryły korzeniowej późną jesienią lub wczesną wiosną. Można też rozmnażać z nasion lub przez sadzonki.

Po przekwitnięciu kwiatostany ścina się, a jesienią przycina się całe rośliny tuż przy ziemi. Na wiosnę odnawia się je z podziemnych kłączy.

płynnymi, podlewając pod sam korzeń. W przydomowym ogrodzie warto wypełnić złocieniami puste miejsce po roślinach rocznych i dwuletnich, które skończyły wegetację. Chryzantemy można również uprawiać jako rośliny doniczkowe, na jesiennych balkonach i tarasach. No i oczywiście są niezastąpione na groby.

Jeśli chcesz zobaczyć zdjęcie swojego zwierzątka w gazecie, wyślij je (może być kilka) z opisem na adres: anna.marecka@polskapress.pl

Zoopsycholog opowiada o starym psie walczącym

Tekst Marcin Wierzbą

Mój starzejący się pies na ostatnich „psich” zajęciach w przedszkolu „eNTE” był już dość zmęczony i musiałem czymś zająć dzieci. Zapytałem je więc o to, jak przekonać kogoś do adopcji starego psa. Oto, co usłyszałem: „Starego psa łatwiej jest wyleczyć w domu, potem można go nawet pokochać i się go już nie odda”, „Lepiej adoptować stare psy, żeby było w schronisku miejsce dla tych młodszych, które mają większe szanse na to, że je ktoś przygarnie”, „Nie wolno zabijać starych psów”, „Jak się nie zaadoptuje starego psa, to może mu zagrozić śmierć”, „Warto starym psom dawać zdrowe jedzenie i rodzinę”, „Trzeba zabierać stare psy ze schroniska, żeby były bezpieczne”, „Stary pies zabrany ze schroniska ma lepiej, bo jest adoptowany i nikt go ani nie zabije, ani nie zje” i moje ulubione - „Trzeba to zrobić, żeby mogła istnieć rodzina, stary pies też jej przecież potrzebuje”. Z tymi argumentami nie sposób się nie zgodzić.

A teraz opowiedz o starym Albercie

Albercik był (a właściwie była) wiekowym psem, który przypadkiem trafił do Moniki Krzyżanowskiej. Suczka była schorowana, nikt nie chciał jej zaadoptować, więc została z Moniką Krzyżanowską. Oto jej opowieść:

Albercik potrafi dreptać po mieszkaniu z torebką po bułkach na głowie - nie robi jej to różnicy, bo bez torebki na głowie i tak ledwo widzi. Potrafi wyraźnie komunikować, gdy coś jej nie pasuje. Zawsze musi mieć swobodę dreptania po mieszkaniu. Drzwi od łazienki muszą być zawsze otwarte. Jak się je przypadkiem zamknie, cała dzielnicę słyszy jej oburzenie. Przy dreptaniu trzeba uważać. I to nie tylko na to, żeby jej przypadkiem nie rozdeptać, bo przecież ledwo widzi i czasami pakuje się pod nogi. Ostatnio jak była wichura, to ją trochę poniosło i wylądowała na płocie. Otrzeptała się i podreptała w drugą stronę. Przynajmniej taki miała plan.

Kto zna Albercika i mnie, ten wie, jak często mówię, że mogłaby już umrzeć. No jest z nią trochę kłopotu, bo na przykład nikt nie produkuje takich małych pieluch, a



Albercik już nie trzyma i zdaje się w jej sili wdepnąć.

Jak wracam do domu, zawsze wyczuwa i szczeka. Stoi tyłem do drzwi wejściowych i szczeka... na okno. Nie przepada za przytulaniem. Żyje raczej na zasadzie #dej mnie jeść i pranie do spania. Ostatnio doszłam do wniosku, że nie jest zwykłym psem, tylko radzieckim podróżnikiem w czasie i co ok. 10 lat, jak zawieje wiatr, to przenosi ją do kolejnej dekady. Nie chce umrzeć.

Zawsze jak mówię, że już jej czas, to jej się poprawia, kręgosłup się naprawia, zaczyna skakać, czasami nawet przebiegnie ze dwa metry. To jest taki pies, który bardzo dosadnie uczy, że starego psa nie trzeba się pozbywać. I że nie potrzeba mu wiele, żeby sobie te ostatnie miesiące dreptał w pełni szczęśliwy. Ciągłe powtarzam, że już na nią czas, ale wiem, że jak ten czas przyjdzie, to będzie mi cholernie smutno. Oby przyszedł jak najpóźniej. Na złość niedowiarkom!

15 sierpnia Albercik udała się w nocy na swoją ostatnią misję. Od kilku dni dawała znać, że to już ten czas, nie okazywała bólu, jak to ona - twarzą przeciw. Ale już nie dreptała, popiskiwała w kierunku czegoś, co widziała tylko ona. Po cichutku prosiłam, żeby zwolniła mnie z podejmowania decyzji o eutanazji. Prośbę spełniła. Zasnęła spokojnie na swojej ukochanej stercie prania.

Monika jest instruktorką szkolenia psów.



Albercik - mały, biały pies o wielkiej woli życia

Zwierzęta wokół nas Futerkowiec domowy

Tekst Hanna Wiczeorek

Szynszyle małe to gryzonie (podobnie, jak krótkoogonowe). Mierzą od 20 do 37 centymetrów i ważą od 400 do 700 gramów. Mają sporo krewniaków, zaliczają się do nich blisko spokrewnionymi świnki morskie, nutrie oraz wiskacze (jeszcze niedawno wiskacze peruwiańskie były w Polsce także nazywane szynszylami). Ojczyzną tych sympatycznych gryzoni jest Ameryka Południowa.

Pierwsza pisemna wzmianka na temat szynszyli pojawiła się w wydanej w Sewilli w 1590 roku książce „Historia Natural y Moral de las Indias”. Jej autor, hiszpański jezuita José de Acosta, opisuje, że „chinchillas to kolejny gatunek małych zwierząt jak wieśniorka; mają futra cudownie miękkie...”.

Niestety, ich cudowne futro doprowadziło do tego, że prawie cała populacja szynszyli żyjących na wolności została wybita. Choć Indianie od wieków robili ubrania ze skórek tych zwierząt,



Szynszyle małe są urocze, i, jak twierdzą ich właściciele, doskonale pozują do zdjęć

to do ich prawie całkowitego wytrzebienia przyczynili się Europejczycy. Futra z szynszyli stały się bowiem oznaką luksusu na naszym kontynencie. Dzisiaj szynszyla mała jest zaliczana przez Międzynarodową Unię Ochrony Przyrody do gatunków krytycznie zagrożonych na wolności.

Szynszyle prowadzą nocny tryb życia. Na wolności

żyją w koloniach liczących nawet kilkaset osobników. Są przy tym bardzo rodzinne. Młodymi opiekują się oboje rodzice, które w razie zagrożenia stają się agresywne. Bardzo dbają o swoje futerko i często kąpią się w... piasku.

Skóry szynszyli są tak cenne, że w XX wieku rozwinęła się ich hodowla przemysłowa (także w Pol-

sce). Pierwszą fermę założył w 1923 roku niejaki Mathias F. Chapman, inżynier górniczy. Kiedy kończył pracę w Chile dla Anaconda Copper Company, złapał trzy samice i dziewięć samców i przywiózł je do Stanów Zjednoczonych.

Naturalne futra już nie są modne. Ostatnio coraz więcej osób trzyma szynszyle jako zwierzęta domowe.

Psy szukają nowego domu



Amber

Całe życie spędziła na łańcuchu. Uwielbia spacerować. Dla ludzi jest kochana. Nie zaciepiała innych psów nie rzuca się na auta.



Aport

Spragniony towarzystwa człowieka. Ma wiele energii, więc świetnie odnalazłby się w towarzystwie osoby, która dużo spaceruje albo biega.



Bari

Uwielbia pieszczoty. Toleruje inne psy, ale ma też typy psów, których nie lubi. Bari nadaje się do domu, w którym mieszkają dzieci.



Bemol

Młody, radosny, uwielbia spacerować. Bardzo domaga się kontaktu. Najlepiej, gdyby znalazł domek u rodziny bez dzieci i innych zwierząt.



Bojar

Po przejściach, ale przyjaźnie nastawiony do ludzi. Szuka domku z ogrodem i kochającym go serduszkiem.



Elek

Charakterny, potrzebuje stanowczego przewodnika. Jest w stanie pokonać każde ogrodzenie.



Eliot

Wesoły i energiczny, dla aktywnej rodziny, która zapewni mu odpowiednią ilość ruchu i bodźców.

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 godziny 15. Tel. 59 842 29 59.

Zapraszam także na mój blog Anki Czytanki - www.gp24.pl - w sekcji wideo - blog o książkach - Anna Czerny-Marecka

KSIAZKA

**Serce królowej**

Elizabeth Chadwick

Bohaterką tej powieści historycznej jest Eleonora Akwitańska, najpierw żona króla Francji, następnie króla Anglii Henryka II. Akcja rozpoczyna się w 1154 roku, gdy oboje zostają ukoronowani w Westminster. Podczas gdy Henryk tłumaczy opór przeciwników i snuje coraz śmielsze plany, ona sprawnie rządzi państwem i opiekuje się coraz liczniejszą gromadką dzieci. Wśród nich są Ryszard Lwie Serce i Jan bez Ziemi.

Fantastyczna, pełna emocji, intrygi i zawirowań historia kobiety, która swego czasu była najpotężniejszą królową w Europie. Sprawnie napisana, wiarygodna, chociaż momentami oczywiście fikcyjna. Gorąco polecam.

(MARA)

**Wraz z upływem czasu**

Mary Higgins Clark

Dziennikarka Delaney Wright otrzymuje wielką szansę. Zostaje współprowadzącą wieczorne wiadomości telewizyjne, będzie również relacjonować sensacyjny proces w sprawie morderstwa. Oskarżoną o zabójstwo jest Betsy Grant, wdowa po bogatym lekarzu. Twierdzi, że kochała męża i nigdy by go nie skrzywdziła. Od wyroku sądu zależy nie tylko jej los - także jej pasierba, który ma szansę przejąć ogromny spadek. Natomiast nasza bohaterka Delaney jednocześnie poszukuje swojej biologicznej matki. Wynik tych poszukiwań okazuje się szokujący.

Zgrabne, chociaż raczej przewidywalne. Elegancki kryminał. (MARA)

**Sztuka bycia i obycia**

Maciej A. Brzozowski

Autor w zwięzły i konkretny sposób wyjaśnia podstawy savoir vivre. Opisuje uniwersalne zasady, jak dobrze wypaść pierwszego dnia w pracy czy w innych częstych sytuacjach mniej lub bardziej oficjalnych. Pokazuje, jak nie popełnić gafy w towarzystwie i jak wyjść z twarzą, gdy jednak nam się to zdarzy. Bardzo pożyteczne nie tylko dla młodych czytelników, będą na pewno poradą, jak kulturalnie zachowywać się w internetowej sieci. Książkę zilustrował Henryk Sawka.

Podział na części tematyczne i alfabetyczny układ haseł pozwalają błyskawicznie znaleźć rozwiązanie każdego, najtrudniejszego nawet problemu. (MARA)

**Nie podchodź bliżej**

Katarzyna Misiulek

Dwie przyjaciółki z dzieciństwa spotykają się po latach. Dorota wychowywana przez rozchwianą emocjonalnie samotną matkę mieszka w eleganckiej willi z przystojnym prawnikiem. Natasza - córka alkoholika, nie miała tyle szczęścia w życiu. Dawna bliskość szybko odżywa, kobiety cieszą się spędzaniem w swoim towarzystwie czasem, jednak nad ich znajomością zaczynają się zbierać czarne chmury. Natasza przekracza granice.

Internetowe recenzje czytelników są pełne entuzjazmu. Problemy ważne, trudne, język, przeciwnie, zrozumiały dla każdego. Toksyjna kobieca przyjaźń budzi duże emocje. (MARA)

**Śliski interes**

Ryszard Cwirlej

Zima 1983 roku. Chorąży Teofil Olkiewicz z Komendy Wojewódzkiej Milicji w Poznaniu przypadkowo i wbrew swojej woli zostaje oficerem prowadzącym śledztwo w sprawie zwłok znalezionych na ulicy w pryzmie śniegu. Szybko okazuje się, że to ciało wykradzione z grobu. Jednocześnie partner Olkiewicza, podporucznik Mirosław Brodziak, usiłuje uratować przed śmiercią z rąk konkurencji cinkciarza - przyjaciela z dzieciństwa.

Dzieje się dużo, ale to nie dla wątku kryminalnego czyta się tę książkę świetnie, lecz dla fantastycznie oddanego klimatu PRL-u. I dla postaci dzielnego, nie stroniącego od mocnych trunków chorążego Teosia. (MARA)

**Zaślepienie**

Aga Lesiewicz

Senne miasteczko Heartsdale w amerykańskiej Georgii ogarnia panika po znalezieniu przez Sarę Linton, lekarzkę i koronera, zwłok Sibyl Adams. Sibyl zostaje okrutnie zgwałcona, na jej brzuchu morderca wycina nożem znak krzyża. Dochodzenie obejmuje szef miejscowej policji, Jeffrey Tolliver, były mąż Sary. Kiedy po kilku dniach ginie kolejna młoda kobieta, Jeffrey rozumie, że zbrodnia na Sibyl nie była jednorazowym atakiem. Kluczem do schwytania mordercy jest Sara.

Poziom okrucieństwa wysoki, niektóre opisy wrażliwy czytelnik będzie wolał ominąć. Początek wydaje się dość chaotyczny, potem jest lepiej. (MARA)

Obyczajowa saga i klasyczny thriller - czyli dwa w jednym

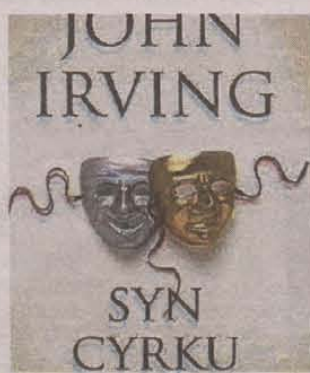
Tekst Anna Czerny-Marecka

Syn cyrku

John Irving

Szanowany ortopeda Farrokh Daruwalla swoje życie dzieli między Toronto a Bombaj. W Kanadzie, chociaż wśród swoich, czuje się obco, bliższe są mu za to Indie. W Bombaju pracuje jako lekarz, a jednocześnie bada karły, żeby poznać i wyeliminować przyczynę karłowatości. Jednocześnie pisze scenariusze do serii filmowych kryminałów. Pewnego dnia jednak to jego życie zaczyna przypominać kryminał z seryjnym mordercą w roli głównym.

John Irving ma w Polsce zażalone liczne grono wiernych czytelników. Uwielbiających jego malowniczy sposób



pisania, sprawiający, że czytelnik przenosi się do twórczego przez niego świata: widzi go, czuje, słyszy. Pod tym względem „Syn cyrku” nie rozczaruje. Indie opisane są z wielką dbałością o szczegóły. Pisarz przybliżył nam ciekawe miejsca, kulturę, religię i historię tego pełnego kontra-

stów kraju. Na tym tle przebiega galeria niesamowitych postaci: osierocone, żebrzące i okaleczone dzieci, karły, cyrkowcy, prostytutki, homoseksualiści i transwestyci itp. Dodajmy do tego typową dla Irvinga wielowarstwowość (w przeplataniu wątków i łączeniu ich w logiczną całość na końcu jest mistrzem), a także połączenie dwóch gatunków literackich - powieści obyczajowej i kryminalnej, żeby móc stwierdzić, że tę książkę absolutnie trzeba przeczytać. Czas nad ponad 800 stronicami upłynie zaskakująco szybko. Gorąco polecam.

O lekturach opowiadałam też na videoblogu Anki Czytanki: www.gp24.pl/wideo/blog o książkach. Zapraszam.

ANNA CZERNY-MARECKA

**Władca Piasków**

Eliza Drogosz

Pierwszy tom cyklu „Księgi Ankh”. Na młodzieżowy obóz w Egipcie przyjeżdża wiele osób z całej Europy, w tym główna bohaterka - Sonia. Dzieją się różne dziwne rzeczy, okazuje się bowiem, że starożytni egipscy bogowie odrodzili się w ciałach nastoletników, stopniowo przypominają sobie, kim kiedyś byli, i odkrywają swe dawne moce. Obóz został zorganizowany w jednym celu: aby zebrać ich w jednym miejscu i wykorzystać ich potęgę do opanowania świata. Do tego potrzebny jest też złowrogi Władca Piasków. (MARA)

**Berło zniszczenia**

Eliza Drogosz

To kontynuacja cyklu „Księgi Ankh” opierającego się na egipskiej mitologii i świecie, który przeniósł się z mitycznych przekazów do współczesności. Śledzimy dalsze losy Soni, która za swoim przyjacielem Briantem musi znaleźć berło zniszczenia ukryte przez kapłanów Seta. Misja oznacza masę niebezpiecznych przygód i często życie bohaterów wisi na włosku.

To seria dla młodzieży, jest więc nie tylko o egipskich bogach, ale i o przyjaźni, miłości, lojalności, zemście i zdradzie. Tajemnica, przygoda - to może się podobać. (MARA)

**Wróbel, co oćwierkał sąsiadów**

Pan Poeta

Wróbel to mistrz narzekania, typowy malkontent, marudny i krzykliwy - nieustannie oćwierka swoich sąsiadów i krzyczy na nich bez powodu. Oczywiście wydaje mu się, że sam jest idealnym.

To kolejna książeczka Pana Poety dla małych dzieci o codziennych problemach i ludzkich przywarach. Zabawne wierszyki, kolorowe ilustracje, prosta kreska, twarda oprawa, spory format - godne polecenia do czytania samodzielnego lub z rodzicami. (MARA)

KONKURS

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Serce królowej” Elizabeth Chadwick (wydawnictwo Prószyński i S-ka), „Wraz z upływem czasu” Mary Higgins Clark (Prószyński i S-ka), „Zaślepienie” Agi Lesiewicz (Insignis), „Władca Piasków” i „Berło zniszczenia” Elizy Drogosz (Pogofer), „Wróbel, co oćwierkał sąsiadów” Pana Poety (Prószyński i S-ka) oraz „Syn cyrku” Johna Irvinga (Prószyński i S-ka). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): SERCE, CZAS, ZAŚLEPIENIE, PIASKI, BERŁO, WRÓBEL, CYRK. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

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

Baba swoje - Dziad swoje

Społeczeństwo. Co zwykłemu człękowi w głowie się nie mieści



Anna
Czerny-Marecka

Zbigniew
Marecki



Historia jest taka. Pewnego mężczyznę po bił inny mężczyzna. Stało się to na monitorowanej stacji benzynowej, więc wszystko nagrały kamery. Widać na zdjęciach nie tylko bójkę, ale i moment płacenia kartą przez towarzyszy napastnika. A po karcie można było namierzyć jej właściciela. I przez niego dotrzeć do bandyty. Mimo to policja sprawę umorzyła z powodu niewykrycia sprawcy.

Wkurzyło to mocno, czemu absolutnie się nie dziwię, partnerkę pobitego. Zrobiła to, czego nie chciało się najwyraźniej zrobić policji. Wyciągnęła nagranie i udostępniła w mediach społecznościowych. Szybko napastnik został zidentyfikowany. Policja raczyła zareagować: także udostępniła zdjęcie w sieci.

No cóż, można tu znaleźć jakieś plusy. Na przykład to, że funkcjonariusze późno, bo późno, ale jednak coś zrobili. Albo że nie wdrowili w życie innego scenariusza: mogli przecież oskarżyć partnerkę ofiary o utrudnianie dochodzenia lub o łamanie ustawy o ochronie danych osobowych. Te plusy są jednak słabe w porównaniu z minusami. Nie pierwszy to zresztą znany mi przypadek, że opłacani przez podatników mundurowi totalnie zlekceważyli sprawę. Mając bandytę na talerzu! Często policja skarży się, że zabija ją biurokracja. A ja myślę, że raczej lenistwo, głupota i tumiwiśizm.

Ha, ha, pewien nasz znajomy, kilkakrotnie okradziony z zasadzonych przed domem kwiatów, mógłby wiele opowiedzieć o tym, gdzie policja ma filmy i zdjęcia z monitoringu. Wszystkie jego sprawy, mimo takich dowodów, też zostały umorzone z powodu niewykrycia sprawcy. Oczywiście zanim dostał postanowienie o umorzeniu, musiał spędzić po kilka godzin na komisariacie, szczegółowo opowiadając, co też mu się zdarzyło. Akurat w zapisywaniu takich sprawozdań z przesłuchania ofiary policjanci są bardzo skrupulatni. To jest właśnie ta papierologia, na którą się skarżą. Mimo to uważam, że jakiegokolwiek uogólnienia, oparte nawet na bulwersujących, jak to pobicie na stacji benzynowej, przykładach, są dla policji krzywdzące. To ciężka służba, codziennie tysiące funkcjonariuszy wykonuje dobrze swoją robotę i zawsze należy o tym pamiętać.

Żeby trochę rozładować atmosferę, po inny przykład czegoś, co się zwykłemu człękowi w głowie nie mieści, proponuję udać się w mentalną podróż do Arabii Saudyjskiej. Otóż król tego bogatego kraju przyznał obywatelstwo... humanoidalnemu robotowi. Sophia, pierwsza maszyna, która otrzymała takie wyróżnienie, znana jest z wywiadu, w którym mówiła o tym, że pragnie zniszczyć ludzki gatunek. Fajne, nie?

Na małym ekranie. Nowe dowody w sprawie katastrofy Titanica

Dziennikarz śledczy i badacz Titanica, Senan Molony, spędził 30 lat na poszukiwaniu rozwiązań zagadki zatopionego parowca. Uważa, że prawdziwej przyczyny tragedii należy upatrywać znacznie głębiej niż w kolizji z górą lodową. Nowe światło na sprawę rzucają niedawno ujawnione zdjęcia Titanica, autorstwa Johna Kempstera. Przedstawiają kolejno chwile, kiedy parowiec zanurzał się pod powierzchnię wody. Na jednej

z nich Molony zauważył charakterystyczny, czarny znak na kadłubie. Zdaniem badacza, to nie zderzenie z górą lodową, a pożar, wywołany jeszcze przed wypłynięciem giganta w dziewiczą podróż, był powodem katastrofy. Co szokujące, właściciele Titanica wiedzieli o nim i umyślnie trzymali tę informację w tajemnicy.

„Titanic: Nowe dowody” - premiera 28.10 o godz. 22 na National Geographic. (MARA)

Napisz do nas,
przyślij e-maila



Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Rodzina 500+. My i reszta Na tym zasiłku zyskują wszyscy

Tekst Marta Żbikowska

Odnoszę czasem wrażenie, że niektórzy naprawdę wierzą w to, że gdyby rząd nie „marnował” pieniędzy na 500 plus, wszystkim żyłoby się lepiej. Wystarczyłoby na podwyżki dla lekarzy i nauczycieli, masło nie byłoby takie drogie, jajek w sklepach by nie zabrakło, organizacje pozarządowe otrzymałyby wyższe dotacje, wszyscy zarabialibyśmy więcej. W ogóle, te 25 mld złotych rozwiązałyby wszystkie problemy naszego kraju.

Do tej pory pisałam o moich wydatkach przeznaczonych na dzieci, skupiając się na pieniądzach wpływających z domowego budżetu. Jeśli jednak komuś ubywa, ktoś inny musi na tym zyskać. Do kogo trafiają zasiłki wychowawcze przyznane rodzinie mojej i moich znajomych?

Popieram protest pracowników ochrony zdrowia. Uważam, że osoby dbające o życie i zdrowie moje i moich najbliższych zasługują

na godziwe warunki pracy i płacy. Z moich obserwacji wynika jednak, że to właśnie do lekarzy, stomatologów, fizjoterapeutów trafia duża część pieniędzy z 500 plus. To dzięki zasiłkom wychowawczym wiele rodzin stać na dodatkową rehabilitację swoich dzieci, częstsze wizyty u dentysty, korzystanie z prywatnej opieki medycznej. Wiem, że nie powinno tak być, ale jest.

To, z czego częściej korzystają dzieci moje i moich znajomych, to wszelkiego rodzaju warsztaty edukacyjne i zajęcia pozalekcyjne, a także nauka języków obcych. Wiele rodzin stać na to dzięki zasiłkowi 500 plus, który trafia w tych sytuacjach do osób prowadzących zajęcia. A są to zazwyczaj nauczyciele.

Wypadałoby jeszcze wspomnieć o producentach i sprzedawcach zabawek, wydawcach książek, księgarniach. Może w przypadku jednej rodziny wydane 500 czy 1000 złotych to nie dużo, ale zsumowane kilkanaście miliardów rocznie daje już spore zyski.

Wychowanie Co zrobić, gdy dziecko się notorycznie spóźnia?

Ustal zasady i się ich trzymaj

Tekst Bogna Skarul

Ratuj, ja chyba osiwieję! - wykrzyczała do mnie w słuchawkę moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- A co, farba na włosach ci zeszła? - spytałam.

- Nie żartuj - poprosiła mnie trochę zirytowana mama nastolatki.

- Nie żartuję - stwierdziłam i od razu dodałam: - Nie wiem, o co chodzi.

- Naturalnie, że znowu o Kaśkę - odparła. Zobacz na zegarek. Jest godzina 20, a jej ciągle nie ma w domu - poinformowała mnie mama Kaśki. - A jak wychodziła z domu, to mówiła, że będzie około godziny 19.

- Więc w czym problem? Jest około godziny 19, czyli



FOT. ANDRZEJ SZKOCIK

godzinę później - stwierdziłam. - Prawie się zgadza.

- Lecz prawie robi dużą różnicę - odpowiedziała moja przyjaciółka.

- Nie denerwuj się - uspokajałam, ale sama wiem, że ja także byłabym poirytowana na takie zachowanie swojego dziecka. - Czy jej się to często zdarza?

- Niestety, coraz częściej - przyznała mama Kaśki. - A mnie to bardzo irytuje i za każdym razem jestem bardzo zdenerwowana.

- Nie dziwię ci się - potwierdziłam.

- Co ja mogę na to poradzić? - trochę bezradnie pytała moja przyjaciółka.

- Musisz te jej spóźnianie się w jakiś sposób przerwać - poradziłam.

- Dobrze ci mówić, ale jak mam to zrobić? - odparła mama Kaśki.

- Może spisz specjalny regulamin - zaproponowałam.

- Jaki regulamin? - dopytywała się mama nastolatki.

- O spóźnieniach - rzuciłam.

- Na czym to polega? - nie dawała za wygraną moja przyjaciółka.

- Weź ją na rozmowę i powiedz, że świat składa się ze spraw, które można negocjować, i tych, których nie można. Spóźnianie należy

Psychologia. Problemy w związku

Chce, żebym dała mu spokój

Tekst Marcin Florkowski

Czytelniczka: Jestem w związku małżeńskim 23 lata. Teraz mąż założył blokadę na telefon, twierdzi, że po to, żebym była o niego zazdrosna. Przestaliśmy spać ze sobą, bo ciągle jest zmęczony, ale ja podejrzewam, że on nie chce tego robić ze mną. Mam wrażenie, że manipuluje moimi uczuciami. Już mu nie zależy na mnie, może ma inną? Ciągłe mi powtarza, żebym mu dała spokój... Próbowałam z nim rozmawiać, ale jest dobrze na dwa dni, a potem znów olewanie mnie. Nie mam już siły prosić.

Czy mąż Panią zdradza? Nie wiadomo. Proponuję jednak spojrzeć na sytuację z innej perspektywy. Cały opis świadczy o tym, że Pani myśli egocentrycznie: „Mąż manipuluje MNĄ”, „Nie chce się kochać ZE MNĄ”, „Już mu nie zależy NA MNIE”, „Olewa MNIE” itp. Widzi Pani jego zachowania przez pryzmat własnych potrzeb, niezadowolenia i frustracji. Pani w ogóle nie martwi się o męża!

Tymczasem to są ważne pytania: co JEMU się stało,

że stracił ochotę na seks? Ma jakieś problemy, zmartwienie, choruje? Dlaczego ON wycofuje się z relacji z ważną dla siebie, bliską osobą? Co MU się stało? Zmienił myślenie o swoim małżeństwie? Przeżywa jakiś kryzys? Zakochał się? Coś w małżeństwie jest nie po jego myśli? Pani tak jakby w ogóle tym się nie interesowała. „Martwię się o ciebie, mój mężu. Widzę, że coś cię trapi. Chcę ci pomóc...” - tego tutaj brakuje. Pani martwi się tylko o siebie.

Czy mąż wyczuwa ten Pani egocentryzm? Trudno powiedzieć, ale jego twierdzenie, że zakłada blokadę, aby Pani była o niego zazdrosna, można zrozumieć jako wołanie: „Zwróć NA MNIE uwagę...”. Gdyby udało się Pani okazać autentyczną troskę o męża, dowiedzieć się, co on przeżywa, i spojrzeć na całą sytuację z jego perspektywy, może pojawiłaby się szansa na zbliżenie między wami? Autentyczna troska i zainteresowanie w relacjach damsko-męskich to silny feromon.

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

GWIAZDA

Dorota Kolak, aktorka

Nie szafuję słowem „przyjaźń”. I nie jestem kobietą, która ćwierka albo wypłakuje się przez telefon. Ze smutkami radzę sobie sama



NOT CONTACT BOLT

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 29 utworzą rozwiązanie – aforyzm Alberta Schweitzera.

ROZWIAZANIE: DEMOKRACJA ZACZYNA SIĘ W RODZINIE

KSIAŻKA NA JESIEŃ

Drwale

● Annie Proulx

Annie Proulx, autorka „Kronik portowych” i „Tajemnicy Brokeback Mountain”, napisała opus magnum: zachwycająco dramatyczną powieść o zagładzie środowiska. „Drwale” to wielopokoleniowa saga, która swój początek bierze pod koniec XVII wieku, kiedy dwaj ubodzy Francuzi, René Sel i Charles Duquet, przybywają do Kanady. Związani kontraktem z feudalnym zwierzchnikiem przez trzy lata wycinają lasy w zamian za ziemię. Śledzimy losy potomków Sela



i Duqueta na przestrzeni trzystu lat: pełne bestialstwa podróże przez Amerykę Północną do Europy, Chin i Nowej Zelandii; zemstę wrogów, wypadki, zarazy, najazdy Indian i ich kulturową zagładę. W pogoni za fortuną bezmyślnie czerpią z zasobów naturalnych, zostawiając potomnym widmo bliskiej katastrofy ekologicznej. (KS)

Kroniki Jaaru. Czarny amulet

● **Adam Faber**

Odkąd Kate poznała tajemniczy Jaar, jej życie uległo całkowitej zmianie. Nie jest już zwykłą nastolatką, a początkującą czarownicą. Po tym, jak otrzymuje od swojej nauczycielki z czarowany amulet, po raz pierwszy wybiera się na magiczne wakacje, gdzie poznaje inne młode wiedźmy. Szybko okazuje się jednak, że oprócz nowych przyjaciół zyska „magicznego prześladowcę”, który nawiedza jej sny. Wraz z ferem Fionem próbują odkryć, o kogo może chodzić. Podejrzenia mo-



gą paść na każdego, z kim Kate miała do tej pory kontakt, a lista prześladowców się wydłuża. W dodatku w tym samym miejscu na wakacjach ląduje Jonathan, szkolna miłość Kate... Świat ludzi i Jaar, niegdyś rozdzielone, na nowo zaczynają szukać połączeń. Co kryje w sobie tajemnicze miasteczko wiedzmy? **(KS)**

Zastrzyk śmierci

● **Małgorzata Rogala**

Ewa Frydych znajduje szczelnie owinięte taśmą ciało męża – szefa portalu krytyki kulinarnej, którego opinie nie wszystkim przypadły do gustu. Dlaczego ktoś wstrzyknął mu truciznę i pozbawił życia? Czy chodziło tylko o zemstę, czy za zbrodnią kryje się coś jeszcze? Tym bardziej że w podobny sposób giną kolejne osoby. Sprawę prowadzą starsza aspirant Agata Górską i komisarz Sławek Tomczyk, którzy próbują rozwikłać serię zagadkowych śmierci. Tymczasem ktoś wysyła anonimów do młodszej



siostry komisarza Tomczyka. Czy ma to jakiś związek ze sprawą? Kim jest Zosia i dlaczego ktoś musi ją chronić? Nowe światło na sprawę rzuci niewyjaśniona tragedia sprzed lat, która nie pozwoli o sobie zapomnieć. Małgorzata Rogala kolejny raz udowadnia, że należy jej się miejsce na kryminalnym podium. (KS)

Przepisy

Sprawdź kto i w jakiej kwocie może ubiegać się o zasiłek pogrzebowy.

STR. D

Partner wydania

Informator FUNERALNY



Znajdź grób na stronie www

System Grobonet pozwala na odnalezienie miejsc spoczynku osób pochowanych na słupskich cmentarzach

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Od niedawna w Słupsku działa internetowy system wyszukiwania grobów osób pochowanych w mieście - tzw. Grobonet. Link do systemu znajduje się na stronie administratora słupskich nekropoli - Zarządu Infrastruktury Miejskiej - www.zimslupsk.com. Bezpośredni adres to www.slupsk.polski-cmentarz.com.

System umożliwia odnalezienie miejsca pochówku konkretnej osoby, na każdym z dwóch słupskich cmentarzy. Wystarczy w wyszukiwarkę wpisać imię i nazwisko poszukiwanej zmarłej osoby, a system poinformuje, kiedy osoba się urodziła, kiedy zmarła. Poinformuje także, do kiedy opłacony jest jej grób, i wyświetli informację o dokładnej lokalizacji mogiły na starym bądź nowym cmentarzu.

System Grobonet umożliwia też zapalenie tzw. wirtualnego znicza zmarłej osobie - to udogodnienie dla osób, które nie mogą osobiście odwiedzić grobu. Na takie udogodnienie decyduje się coraz więcej zarządców cmentarzy w Polsce. Teraz można to zrobić i w Słupsku.

Prosimy o testowanie tej nowej możliwości odnajdowania drogi do grobów na miejskich cmentarzach, bo w wyniku przeniesienia danych ze starego programu do nowego nie wszystkie dane się w nim znalazły. Możemy więc sprawdzić, czy w przypadku naszych bliskich migracja się powiodła. Jeśli nie, to możemy na specjalnym formularzu uzupełnić dane naszych zmarłych bliskich - apelowała w momencie uruchomienia systemu Krystyna Danilecka-Wojewódzka, wiceprezydent Słupska.

Wkrótce na stronie przy każdym grobie powinny znaleźć się też fotografie pomników i nagrobków.



System umożliwia odszukanie miejsca pochówku na Starym i Nowym Cmentarzu

System umożliwia ponadto zdalne zlecenie opłacenia miejsca na cmentarzu.

W serwisie znalazły się ponadto inne użyteczne informacje. M.in. kalendarium pochówków osób, które zmarły i mają zostać pochowane w najbliższym na słupskich cmentarzach, wraz z miejscem i godziną rozpoczęcia ceremonii.

Jest też możliwość zamieszczenia nekrologów i pojawiają się informacje o okrągłych rocznicach śmierci osób pochowanych w Słupsku. Można również odnaleźć dokładne plany i regulaminy cmentarza.

Na stronie znajdziemy też informacje o opłatach za pochówki na obu słupskich nekropoliach, o wysokości opłat za wjazd na teren cmentarzy, za kremację, za przedłużenie ważności grobu, za możliwość rezerwacji tzw. miejsca grzebalnego.

Uwagi do systemu można zgłaszać pod nr. tel. 59 84 81 415. ©©

Słupsk Na nowym cmentarzu od ponad dwóch lat odbywają się wyjątkowe pochówki

Pomnik dzieci utraconych

Od roku na słupskim nowym cmentarzu stoi Pomnik Dzieci Utraconych - rzeźba z brązu przedstawiająca rodziców po stracie dziecka. To przy nim odbywają się pochówki prochów dzieci martwo urodzonych i poronionych płodów.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Pierwszy pogrzeb prochów poronionych płodów i dzieci, które urodziły się martwe, a ich rodzice nie zdecydowali się zorganizować indywidualnego pogrzebu, odbył się na słupskim nowym cmentarzu w marcu 2015. Od tamtej pory dwa razy do roku organizowane są podobne uroczystości. Ich koszt pokrywa miasto.

Również w ubiegłym roku przy mogile dzieci utraconych stanęła rzeźba z brązu autorstwa Michała Batkiewicza. Pomnik przedstawia rodziców po stracie dziecka. - Kobieta trzymająca w ręku misia wyraża ból związany ze śmiercią dziecka. Obejmujący ją mąż patrzy w górę, szukając pocieszenia u Boga. Nadzieję na spotka-

nie w niebie przynosi gołąb z gałązką oliwną w dziobie, który przysiadł na płycie nagrobnej. Jest to symbol zaczerpnięty z Biblii, wyrażający nadzieję nowego życia - tłumaczył symbolicznie ks. Wojciech Parfianowicz, rzecznik prasowy kurii biskupiej. Do tej pory w mogile pochowano prochy 208 dzieci.

©©



Pomnik z brązu stoi przy głównej alei Nowego Cmentarza

Zwyczaj Ceremonie z kremacją są coraz powszechniejsze. Jednak w Polsce nie można rozsypać prochów

Urna w grobie lub w niszy

W kolumbariach w Słupsku brakuje już miejsc na urny. Wkrótce powstaną nowe ściany z niszami

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Obok tradycyjnych pochówków coraz częściej bliscy osób zmarłych w Słupsku zdecydowali się na spalenie ciała. Przed każdym spaleniem rodzina także ma szansę pożegnać zmarłą osobę, a pochowanie urny z prochami jest dla wielu osób sposobem, by np. móc wszystkich bliskich zmarłych odwiedzać na jednym cmentarzu, często przy w jednym grobowcu. Tym bardziej że słupszczanie mają ogromny sentyment do pięknego starego cmentarza, gdzie tzw. miejsc grzebalnych jest coraz mniej. Ponadto ceremonia z kremacją ma podobny koszt jak tradycyjne pochowanie ciała w trumnie.

Na starym cmentarzu urny z prochami można chować w grobach, ale też w kolumbarium. Problem w tym, że i w tych drugich miejsc brakuje. Nie ma też możliwości rezerwacji takiego miejsca, gdyż wszystkie są już wykupione.

Jednak ponieważ zapotrzebowanie jest spore, administracja cmentarza zdecydowała się postawić więcej kolumbariów. Zarząd Infrastruktury Miejskiej właśnie rozstrzygnął przetarg na taką inwestycję.

- Na terenie starego cmentarza stoją obecnie trzy kolumbaria. To najstarsze, w pobliżu biura cmentarza, powstało w 2004 roku. Kolejne w 2010 roku, a trzecie dwa lata temu - mówi Jarosław Borecki, dyrektor ZIM. - Ponieważ pogrzeby w urnie stają się coraz bardziej popularne, mieszkańcy częściej niż jeszcze

przed kilkoma laty wykupują niszę. Teraz nie mamy już wolnych miejsc w kolumbariach. Urny można oczywiście składać również w tradycyjnych grobach.

Nowe kolumbarium powstanie w części starego cmentarza od strony ul. Madalińskiego. W pobliżu tego, które stoi tam od dwóch lat.

- Niebawem podpiszemy z wykonawcą umowę. Zaraz potem rozpoczną się prace ziemne. Jeszcze w tym roku powstanie część z 84 niszami. W przyszłym roku prace będą kontynuowane. W sumie to kolumbarium będzie miało 151 nisz. W każdej będzie miejsce na trzy urny - mówi Jarosław Borecki.

Jak dodaje, mieszkańcy Słupska pytają również w biurze cmentarza o to, czy kolumbarium powstanie także na nowej nekropolii.



W trzech kolumbariach na starym cmentarzu nie ma już pustych nisz na urny

- Mamy takie plany i będziemy chcieli je zrealizować w przyszłym roku - zapowiada dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej.

Trzeba też pamiętać, że polskie prawo nie przewiduje możliwości rozsypywania prochów na ławkach pamięci czy do morza, tak jak to jest w innych krajach.

Dziś po kremacji urna z prochami musi zostać złożona w kolumbarium albo złożona w grobie tradycyjnym lub urnowym. (współpraca dmk)

REKLAMA

007863597

NAGROBKI

PRODUCENT - KOREJWO

SŁUPSK, ul. KOPERNIKA 11

BIERKOWO K. SŁUPSKA, GRODZKA 21

tel. 59 811 92 66, 604 992 744

www.korejwo.slupsk.pl



W LISTOPADZIE mamy **SPECJALNĄ PROMOCJĘ**
na nasze produkty z ekspozycji.



Pracownicy Zieleni przejmą od pogrążonej w żałobie rodziny trud załatwienia wszelkich formalności związanych z pochówkiem



W Słupsku pochówki odbywają się na nowym i starym cmentarzu. Często to pochówki tradycyjne, ale coraz częściej rodziny decydują się na spopielenie bliskich zmarłych

W trudnych chwilach pomagają specjaliści

Śmierć zawsze przychodzi za szybko, nigdy nie jesteśmy na nią przygotowani. W kompleksowym załatwieniu formalności związanych z pogrzebem pomagają wyspecjalizowane firmy, m.in. Zakład Pogrzebowy Zieleni

Często nie potrafimy zrozumieć sensu czyjejś śmierci. Zadajemy pytania, na które nie ma odpowiedzi. A życie toczy się dalej...

- Nasi pracownicy profesjonalnie, szybko i z czcią należną zmarłemu przyjmą na siebie trud zleconej usługi, dołożą należytych starań, aby dokonać pochówku - mówi Henryka Moch, specjalista ds. sprzedaży i usług Zakładu Pogrzebowego Zieleni.

Pracownicy zakładu informują, że gdy ktoś umiera w domu, należy wezwać lekarza. W godzinach 7-18 - pierwszego kontaktu, natomiast od 18 do 7 rano i w dni wolne przez pogotowie, policję lub straż miejską poinformować coronera - ta funkcja działa od niedawna.

Oni stwierdzają zgon i wystawiają kartę zgonu. Z tym dokumentem oraz z dowodem osobistym zmarłego należy udać się do Urzędu Stanu Cywilnego. Podobnie należy postąpić w przypadku śmierci w szpitalu. Tam kartę zgonu wystawia lekarz prowadzący.

- Natomiast wszelkie formalności związane z pogrzebem można zlecić wybranej firmie po-

grzebowej. W tych trudnych chwilach pracownicy starają się spełnić wszystkie życzenia rodziny pragnącej godnie pożegnać bliskiego. Wystarczy jeden telefon, by specjaliści przejęli od rodziny ciężar spraw związanych z tą smutną okolicznością - mówi przedstawicielka Zieleni.

W Słupsku pochówki odbywają się na starym i nowym cmentarzu, na którym funkcjonuje również krematorium. Na spopielenie ciała decyduje się coraz więcej osób. Umożliwia to dochowanie urny o istniejącego już grobu zmarłych z rodziny, a koszty kremacji i urny są porównywalne z zakupem tradycyjnej urny.

Zakład Pogrzebowy Zieleni to jedna z najdłużej działających firm na słupskim rynku. Może pochwalić się wieloletnim doświadczeniem, profesjonalizmem i rzetelnością wykonywanych usług.

Zieleni organizuje pogrzeby katolickie, świeckie, prawosławne, romskie i wszystkich wyznań. - Zawsze staramy się sprostać wymaganiom klientów i działać według najwyższych standardów - zapewnia Henryka Moch. (oprac. nilk)



Zakład Pogrzebowy Zieleni jest jedną z najdłużej działających w Słupsku firm pogrzebowych

Przepisy Sprawdź, kto i w jakiej kwocie może ubiegać się o pieniądze na zorganizowanie pochówku

Ile zasiłku pogrzebowego

O soby, które pokryły koszty pogrzebu, mogą ubiegać się w ZUS o zasiłek pogrzebowy.

Zasiłek pogrzebowy wypłacany przez ZUS wynosi 4 tys. zł. Jednak w tej kwocie przysługuje tylko członkowi rodziny zmarłego, niezależnie od kwoty poniesionych kosztów pogrzebu.

Przy przyznawaniu zasiłku za członków rodziny uważa się: małżonka (wdowę lub wdowca), także pozostających w separacji orzeczonej wyrokiem sądu, rodziców, ojczyma, macochę oraz osobę przysposabiającą, dzieci własne, dzieci drugiego małżonka oraz przysposobione, dzieci przyjęte na wychowanie w ramach rodziny zastępczej, dzieci przyjęte na wychowanie i utrzymanie przed osiągnięciem pełnoletności, rodzeństwo, dziadków, wnuki, osoby, nad którymi została ustanowiona opieka prawna.



Nawet jeśli pogrzeb organizowany jest na koszt państwa, organizację polityczną lub społeczną, a rodzina ponosi tylko część jego kosztów, przysługuje jej pełen zasiłek

Osobie obcej lub pracodawcy, domowi pomocy społecznej, gminie, powiatowi, osobie prawnej kościoła lub związku wyznaniowego do wysokości poniesionych kosztów, ale nie więcej niż 4000 zł.

W razie poniesienia kosztów pogrzebu przez więcej niż jedną osobę lub podmiot zasiłek pogrzebowy ulega podziałowi między te osoby lub podmioty – proporcjonalnie do poniesionych kosztów pogrzebu.

Koszty pogrzebu poniesione przez więcej niż jedną osobę lub podmiot ulegają natomiast podziałowi pomiędzy te osoby lub podmioty proporcjonalnie do poniesionych wydatków.

Natomiast jeśli pogrzeb zorganizowany został na koszt państwa, organizacji politycznej lub społecznej, a członek rodziny też poniósł część jego kosztów, przysługuje mu zasiłek w wysokości 4 tys. zł.

Prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa - w razie niezgłoszenia wniosku o jego przyznanie - w okresie 12 miesięcy od dnia śmierci osoby, na którą zasiłek przysługuje. Jeżeli zgłoszenie wniosku o zasiłek pogrzebowy w tym terminie było niemożliwe z powodu późniejszego odnalezienia zwłok lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych od osoby uprawnionej, prawo do zasiłku pogrzebowego wygasa po upływie 12 miesięcy od dnia pogrzebu.

Jeżeli jednak nie można było dotrzymać tego terminu z powodu np. późniejszego odnalezienia ciała lub zidentyfikowania osoby zmarłej albo z innych przyczyn całkowicie niezależnych, należy złożyć dokumenty w ciągu 12 miesięcy od dnia pogrzebu i dołączyć dokumenty, które potwierdzą powód opóźnienia, np. zaświadczenie policji lub prokuratury, odpis zupełny aktu zgonu, dokumenty urzędowe.

Oprac. (NIK)

Nekropolie Stary cmentarz ma już ponad 200 lat

Na nowym sporo inwestycji

Ślupszczanie mają ogromny sentyment do starego cmentarza o parkowym charakterze. Jednak i ten nowy, przy ul. Zachodniej, staje się coraz ładniejszy. Jest dużo zieleni, kaplica i zadbane alejki. I tylko tam można rezerwować miejsca



Ślupski Stary Cmentarz ma bogatą historię, zaś Nowy ma już m.in. nową kaplicę i dogodny dojazd

Nekropolia przy ul. Kaszubskiej powstała na przełomie XVIII i XIX wieku i przez długie lata była jedynym miejscem pochówku w Słupsku. Teraz o wolne miejsca na nim już trudno, tym bardziej nie ma możliwości ich zarezerwowania na przyszłość.

- Ten cmentarz jest już niemal przepelniony. Dlatego nie przewidujemy rezerwacji. Tych można natomiast dokonać na nowym cmentarzu, bo tam miejsca jest jeszcze bardzo dużo. I tam pochówki są sporo tańsze - mówi Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej. - Pochówki na starej nekropolii wciąż się odbywają, ale najczęściej są to dochówki, czyli złożenie trumny na przykład do grobu rodzinnego lub pochówki na miejscach, gdzie groby zostały zlikwidowane lub przeniesione. Ale o tym decyduje już rodzina zmarłego.

Jak dodaje, są też miejsca

na groby wyznaczone w alei świerkowej. - Niewielka część tej alei stanowi rodzaj alei zasłużonych. Przygotowaliśmy je właśnie tam, bo to miejsce najbardziej reprezentacyjne na cmentarzu. Jest tam przygotowanych dziesięć miejsc tylko dla najbardziej zasłużonych kombatanów - mówi Jarosław Borecki.

Ponieważ wiele rodzin chce, by ich bliscy byli pochowani na starej nekropolii, ZIM stara się

wygoszparować nowe miejsce na pochówki. - Cmentarz będzie nieco rozbudowany od strony ulicy Wiśniowej. Przygotujemy teren, na którym powstanie kilkadziesiąt grobów - zapowiada Jarosław Borecki. Zauważa jednak, że coraz częściej ślupszczanie decydują się na pochówki na nowym cmentarzu, który ma piękne aleje, nasadzenia i nową kaplicę. (dmk)

REKLAMA

007862534

KALLA

**PRZEDSIĘBIORSTWO
USŁUG POGRZEBOWYCH**
Słupsk, ul. Armii Krajowej 15
fax 59 840-36-60

TELEFONY CZYNNE CAŁĄ DOBĄ:

601-928-600, 59 842-81-96



UROCZyste CEREMONIE POGRZEBOWE
TRUMNY, PRZEWOZY, KREMACJE, EKSHUMACJE

biuro@kalla.slupsk.pl

www.kalla.slupsk.pl