



W poniedziałek dodatek
8 str. na igrzyska olimpijskie



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 3-4 lutego 2018



Kresowiaci ze
Słupska inicjatorami
pomysłu budowy
pomnika marszałka
Józefa Piłsudskiego

STRONA 2 I 4

Przebój Nowego
Teatru wraca
na scenę. W sobotę i
niedzielę zobaczymy
„Testosteron”

STRONA 8

Premier Mateusz
Morawiecki mówił
w Muzeum Uimów
o fałszowaniu
polskiej historii

STRONA 5

magazyn rodzinny



Zdrowie

Stomatolog, le-
cząc zęby, może
wykryć poważ-
niejsze choroby

strona 2-3

Temat dnia

O wygląd
na starość
trzeba zadbać
za młodu

strona 7



Zwierzęta

Koty nie lubią
nudy! strona 13
Oblicz wiek do-
mowych zwie-
rząt! strona 14



Kuchnia

Żytni, na miodzie, kefirze, z płatkami
owsianymi, czyli pieczemy w domu
chleb. Polecamy pyszne i spraw-
dzone przepisy na nietypowe
chleby strony 9-12

W 2017 w Słupsku nie było śmiertelnego wypadku

Jest bezpieczniejsze, twierdzi policja i podsumowuje rok

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

Wzrost wykrywalności i spadek licz-
by przestępstw. KMP w Słupsku mo-
że pochwalić się dobrymi wynikami
za ubiegły rok. Po raz pierwszy od lat
nie doszło w mieście do śmiertelne-
go wypadku.

Niestety to nie oznacza, że nie było
ich wcale, bo w 2017 roku aż dziewięć
osób zginęło na skutek różnych zda-
rzeń drogowych, do których doszło
na terenie powiatu słupskiego. To
mniej niż w 2016 roku, kiedy takich
tragedii było 14. Zdaniem pełniącego
obowiązki komendanta mł. insp. To-
masza Majkowskiego to zasługa nie
tylko wzmocnionych działań policji
i większej obecności na drogach, ale
też poprawy infrastruktury drogowej
w Słupsku. W tym kontekście wymie-
nia się przede wszystkim ring, który

w znacznym stopniu odciążał ruch
w centrum Słupska, czy przebudowę
newralgicznego skrzyżowania ulic
Anny Łajming i Juliana Tuwima. Co
ciekawe, w najbardziej gorącym
dla policji okresie roku, czyli od lipca
do października, na drogach powiatu
słupskiego nie było żadnych ofiar
śmiertelnych. Jednocześnie spadła
liczba przestępstw kryminalnych. W
górze poszybowwały wskaźniki wy-
krywalności, a zarekwirowane narko-
tyki liczone są w kilogramach.

Więcej na str. 3

Bezdomność nie
musi być wieczna.
Program pomocy

Ustka

Na początek jedno mieszkanie dla
dwóch osób. Innym - ciepła strawa
i pomoc w powrocie do normalności.
Ustka rozpoczęła program przeciw-
działania bezdomności. Miejski Ośro-
dek Pomocy Społecznej rozpoczął re-
alizację programu dotyczącego prze-
ciwdziałania bezdomności na terenie
Ustki. Miasto znalazło lokal dla pierw-
szych bezdomnych, którzy mają
szansę wyjść na prostą.

STRONA 4

Plac w centrum
miasta czeka
na zabudowanie

Słupsk

Przed ośmioma laty z pompą ogło-
szono, że u zbiegu ulic Mickiewicza
i Żeromskiego powstanie galeria han-
dlowa. Nic z tego nie wyszło. W ubie-
głym roku słupski architekt Piotr
Daczkowski mówił natomiast o pla-
nach dewelopera, który przygotowy-
wał się do budowy w tym miejscu
pięknych kamienic. Tymczasem na-
dał nic się nie dzieje, choć plany są
wciąż ambitne.

STRONA 5

Stary Rynek, jeden
z centralnych placów
Słupska, straszy,
skarżą się okoliczni
mieszkańcy

STRONA 7

REKLAMA

007986520

KURKI
ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H. Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118

TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

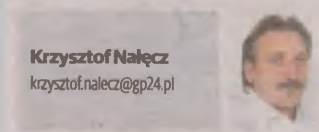
Pogoda w regionie

Dzisiaj
3°C
-1°C

Barometr
1005.5 mbar
Wiatr
zach. 10 km/h
Uwaga
śnieg

Niedziela 2°C -3°C
Poniedziałek 0°C -4°C
Wtorek -1°C -4°C

Uwaga: w sobotę przelotne opady śniegu

POMNIKOWA
SPRAWA

Komentarz

Jeśli już będziemy mieli za sobą nieuniknioną zapewne dyskusję, czy i po co w ogóle budować teraz w Słupsku pomniki, trzeba będzie pochylić się nad inicjatywą kresowiaków. A inicjatywa jest godna uwagi. W Słupsku ostatnio pomników raczej nie stawialiśmy, różnych głazów narzutowych z tablicami nie liczę. Pomnik św. Jana Pawła II przy kościele św. Ottona jest raczej większą figurą niż pomnikiem. Ostatni monument, który również bardziej jest obeliskiem niż pomnikiem, to rzeźba Otwartej Głowy, upamiętniająca Otto Freundlicha, malarza związanego przed II wojną ze Słupskiem. Jako że Polska nad Słupią jest od 73 lat, nie wykreowała się tu, póki co, pomnikowe postacie. Książę Bogusław X stojący przed swoim zamkiem, choć o słowiańskich korzeniach, ani Polakiem nie był, ani się nim nie czuł. Stąd mamy

w Słupsku pomniki Fryderyka Chopina, Karola Szymanowskiego (pierwszy wzniesiony w Polsce) czy Jana Kilińskiego. Wbrew pozorom mocno ze Słupskiem związany jest pomnik Powstańców Warszawskich (znów pierwszy wzniesiony Polsce), gdyż inicjatorami jego powstania była silna grupa warszawiaków, którzy znaleźli się w Słupsku w 1945 roku. Dlatego pomysł powstania w Słupsku pomnika marszałka Piłsudskiego uważam za szczególnie warty uwagi. Podzielał też pogląd przytoczony obok przez przewodniczącego Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Grodna, że powinien być to pomnik godny (w sensie wartości artystycznych) i w godnym miejscu stojący. Kresowiaci stanowili obok zabużan dominującą grupę ludności, która po 1945 roku zasiedlała te tereny. Na dodatek obie te grupy dały urodzonego w okręgu wileńskim marszałka Piłsudskiego wielką estymą. Trudno więc nie uznać, że w kwestii stawiania pomników w mieście organizacje pierwszych słupszczyzan powinny mieć co nieco do powiedzenia. Liczymy na państwa opinie w tej sprawie, kierowane do „Głosu”. ©©

Konsultacje w sprawie
parkingów rowerowych

Słupsk
Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Zarząd miasta Słupska planuje kolejne inwestycje związane z rozbudową infrastruktury rowerowej. Chodzi o parkingi dla jednośladów.

W poniedziałek, 5 lutego, o godz. 17 w Urzędzie Miejskim przy placu Zwycięstwa w Słupsku, w sali nr 211 odbędzie się spotkanie konsultacyjne

w sprawie lokalizacji nowych stojaków rowerowych.

Uwagi można zgłaszać również za pomocą formularza konsultacyjnego osobiście w Wydziale Polityki Transportowej UM lub mailowo, wysyłając formularz na adres: wpt@um.slupsk.pl. Formularz jest dostępny na stronie: http://bip.um.slupsk.pl/urzed_miejski/zarzadzania_prezydenta/28418.html.

Konsultacje będą trwały do 18 lutego. ©©

Piłsudskiemu należy się
hołd za jego dokonania

Rozmowa

Nie rozumiemy, dlaczego w Słupsku pojawiły się opory wobec pomysłu budowy pomnika marszałka Józefa Piłsudskiego. Będziemy nadal o niego zabiegać - deklaruje Stanisław Naumczyk, przewodniczący Rady Seniorów Towarzystwa Przyjaciół Wilna i Grodna.

Przed kilkoma dniami zdecydował się pan przyjąć do naszej redakcji, aby zabierać głos w dyskusji dotyczącej budowy pomnika marszałka Józefa Piłsudskiego w Słupsku. Co pana do tego skłoniło?

Atmosfera, która powstała wokół pomysłu, z którym wystąpiło nasze towarzystwo. Po prostu nie rozumiem oporów ze strony przedstawicieli Rady Miejskiej w Słupsku. Przecież marszałek Piłsudski w dzisiejszych czasach uznawany jest za niekwestionowanego ojca polskiej państwowości. Gdy z ust prezydenta Andrzeja Dudy usły-

Biznesu



Stanisław Naumczyk jest przewodniczącym Rady Seniorów TPWiG

szalem, że w tym roku będziemy obchodzić stulecie odzyskania przez Polskę niepodległości, to sądziłem, że nie będzie żadnego problemu z uhonorowaniem marszałka, tym bardziej że już wcześniej na przykład w Kołobrzegu, w wyniku inicjatywy SLD, taki pomnik powstał. Wychodzi na to, że z większych pomorskich miast Słupsk będzie jedynym, gdzie takiego pomnika nie ma. Uważam, że dotychczasowe wyjaśnienia ze strony władz miasta są formą lekceważenia najstarszych mieszkańców Słupska, któ-

rych spora grupa wywodzi się z Kresów i doskonale pamięta rolę i dokonania marszałka.

Z tego, co wiem, radni po prostu nie chcą się zgodzić na to, aby pomnik marszałka stanął na Starym Rynku.

Za czasów niemieckich stał tam pomnik feldmarszałka Gebharda von Blüchera i odbywały się ważne uroczystości. Wydaje się nam, że marszałek Piłsudski też zasługuje na takie wyróżnienie i to z uwzględnieniem jego najpopularniejszego wizerunku, a więc pomnika marszałka na jego kasztance. Ze wstępnych szacunków, jakimi dysponujemy, wynika, że taki pomnik powinien kosztować ok. miliona złotych. Z deklaracji członków TPWiG oraz przedsiębiorców wynika, że nie powinno być kłopotów z zebraniem tej sumy. Potrzebna jest tylko decyzja lokalizacyjna władz.

Rozmawiał Zbigniew Marecki
Więcej na str. 5

Wraca do nas zima.
Mróz nie odpuści nawet
w dzień i robi się białe

Pogoda

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Za sprawą wyżu rosyjskiego najbliższe dni przyniosą ochłodzenie i opady śniegu.

W sobotę docierać będzie już coraz mniej wilgotnego powietrza z południa i południowego wschodu. Padać nie powinno,

a termometry w dzień pokażą 2 stopnie Celsjusza.

- W nocy w soboty na niedzielę będzie padał śnieg - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - W niedzielę termometry pokażą maksymalnie 0 stopni. Wciąż będzie padał śnieg.

Od poniedziałku znajdować się będziemy pod wpływem wyżu rosyjskiego. Napłynie

mrózne powietrze, które sprawi, że przez cały tydzień w ciągu dnia temperatura wzrośnie maksymalnie do -2 stopni Celsjusza, a w nocy będzie spadać do -10 stopni, a na Kaszubach nawet do -15 stopni Celsjusza. Najchłodniejsze noce będą z wtorku na środę i ze środę na czwartek. Wiatr nie powinien wzmagać poczucia chłodu. Będzie jednak również słonecznie.

Śnieg, choć lokalnie, padać może przez cały tydzień. W poniedziałek intensywnie, w pozostałe dni przelotnie. Podczas każdorazowych opadów pokrywa śniegu może się zwiększyć nawet o 10 cm. ©©

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 81 24

Aleksander Radomski



KALENDARIUM 3.02

1696

W Żywcu został stracony beskidzki zbójnik Tomasz Masny.

1959

Z Kanady wróciła do kraju część skarbów narodowych, m.in. Szczerbiec, „Kronika polska” Galla Anonima i insygnia koronacyjne.

1982

Sąd Marynarki Wojennej w Gdyni wydał najwyższy z wyroków wobec działaczy opozycji w stanie wojennym. Ewa Kubasiewicz z Wyższej Szkoły Morskiej została skazana na 10 lat pozbawienia wolności i 5 lat pozbawienia praw publicznych.

1994

Po 36 latach zakończono produkcję samochodu dostawczego Nysa.

2001

Założono Narodowy Instytut Fryderyka Chopina w Warszawie.

2014

Weszła w życie ustawa o zmianach w systemie emerytalnym, na mocy której przekazano do ZUS skarbowe papiery wartościowe posiadane przez OFE, a następnie je umorzono.

CYTATY Z TWITTERA

Leszek Miller
były premier

„New York Times” pisze, że Elisabeth Revol uratowała „elitarną grupę wspinaczy”. O Polakach ani słowa. Jak to nazwać?

Eryk Mistewicz
doradca polityczny

Czytam opowieść Elisabeth Revol - relacje z jej spotkania z dziennikarzami francuskimi. Długa, bardzo długa opowieść. I ani słowa o ratujących ją, rzykujących dla niej życie Polakach. Po prostu została sprowadzona na dół przez helikopter. Smutne. Cholernie smutne.

WALUTY 02.02.2018

EUR	4,1615 (+)
USD	3,3328 (-)
CHF	3,5886 (+)
GBP	4,7381 (-)

(+) wzrost kursu waluty względem złotówki. (-) spadek kursu waluty względem zł. Brak oznaczenia - kurs bez zmian

ZDJĘCIE DNIA



Przy drodze wojewódzkiej nr 203 z Ustki do Darłowa w kilku miejscach, m.in. pomiędzy Duninowem a Zaleskimi, wycinane są drzewa. Ma to związek z planami przebudowy tej drogi, choć na razie jeszcze nie rozstrzygnięto przetargu na wykonawcę tych robót.

Ponad dwa tysiące wykrytych przestępstw i zero śmiertelnych wypadków w Słupsku

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

Komenda Policji w Słupsku podsumowała ubiegły rok. Statystycznie jest bezpieczniej.

Ponad 13 kg narkotyków, z czego niemal połowa to amfetamina, 3 kg marihuany, pół kilograma haszyszu i 669 tabletek ecstasy. Do tego dochodzi niecałe pół kilograma dopalaczy i 670 sztuk krzewów konopi indyjskich.

Tak w liczbach wyglądają osiągnięcia Komendy Miejskiej Policji w Słupsku w walce z dealerami, gdzie wykrywalność, jak informuje komenda, wynosi ponad 37 proc. Jak wynika z policyjnych statystyk, przestępstw - również tych narkotykowych - jest mniej. W ubiegłym roku zanotowano łącznie 3128 przestępstw kryminalnych, kiedy w 2016 roku było ich 3289.

Jednocześnie przy zmniejszającej się tendencji popełnianych przestępstw wzrosła wykrywalność. Dla przykładu w 2016 roku wykryto 2278 przestępstw, kiedy w 2017 już 2343.

Statystycznie lepiej jest też w ruchu drogowym, gdzie w ubiegłym roku policjanci sprawdzali stan trzeźwości ponad 38 tysięcy użytkowników dróg. Aż w 172 przypadkach konfiskowano prawo jazdy za jazdę w stanie nietrzeźwości.

Na drogach i w liczbach jest bezpieczniej.

- Co widać wyraźnie w samym mieście - zauważa mł. insp. Tomasz Majkowski, p.o. komendanta miejskiego policji w Słupsku. - Szczególnie jeśli chodzi o ruch drogowy. Z roku na rok przybywa pojazdów. Widać nieznaczny wzrost, jeśli idzie o kolizje, ale w przypadku poważnych zdarzeń mamy rewelacyjny wynik. Nie było ani jednego śmiertelnego wypadku. Nie chcemy oczywiście przypisywać zasług wyłącznie sobie, bo duża w tym rola inwestycji w infrastrukturalną, ale robimy wiele. Duże siły kierujemy właśnie na drogi. Ale to wynika z poleceń i priorytetów Komendanta Głównego Policji i jest to polityka ogólnokrajowa.

W minionym roku odnotowano 2881 kolizji drogowych oraz 153 wypadki drogowe, w których śmierć poniosło aż 9 osób. To mniej niż w roku 2016, gdzie zginęło 14 osób.

W założeniu statystyka w policji ma pomagać w wyciąganiu wniosków i poprawie bezpieczeństwa mieszkańców.

- Statystyka jest potrzebna, ale nie jest najważniejsza - mówi Józef Partyka, przewodniczący ZW NSZZ Policjantów woj. pomorskiego. - Dzięki niej można zorientować się, czy przestępczość wzrasta i w którym miejscu należy interweniować czy kłaść większy nacisk. To jest jej niewątpliwą plus. Poza tym społeczeństwo czy różne komisje, np. sejmowe, potrzebują odpowiedniego narzędzia. Ale jeśli to narzędzie przerodzi się w niezdrową rywalizację i gonitwę, to statystyka nie służy dobrze policji, a tak się zdarza.



Komenda Miejska Policji w Słupsku podsumowała rok pracy słupskich policjantów. Niemal we wszystkich kategoriach obserwowany jest wyraźny spadek popełnianych przestępstw

Osobowość Roku 2017 "Głosu". Finał już w najbliższy piątek

Słupsk

Anna Zawislak
anna.zawislak@polskapress.pl

W piątek za tydzień kończymy plebiscyt Osobowość Roku 2017. Tylko do 9 lutego, do godziny 22 można wysłać SMS naswojego kandydata. Nominowani przez naszą redakcyjną kapitułę oraz przez czytelników kandydaci zostali zebrani w czterech kategoriach: biznes, kultura i sport, działalność społeczna i charytatywna oraz samorządność i społeczność lokalna.

Wesprzyj kandydata

Jak możemy pomóc naszym faworytom na finiszu głosowania? Oprócz możliwości głosowania poprzez SMS (koszt 1 SMS z VAT to 2,46 zł), gdzie w treść wpisać należy prefiks przypisany każdemu kandydatowi i wysłać pod nr 72355, można zagłosować także, wypełniając kupon. Wycięte z „Głosu” kupony należy dostarczyć do naszej redakcji do czwartku, 8 lutego do godziny 16.00.

Dodatkowo spośród zgłoszonych kandydatów specjalnie powołana kapituła wybierze Człowieka Roku. Dla tej osoby przygotowaliśmy specjalną statuetkę i wyróżnienie.

Natomiast na Osobowości Roku we wszystkich kategoriach czekają honorowe statuetki oraz zaproszenie na weekend Spa w Dolinie Charlottów Strzelinku k. Słupska. Nagrody zostaną wręczone na uroczystej gali 6 marca 2018 r.

Informacje

Więcej informacji, aktualny ranking, etapy plebiscytu, listę nagród można znaleźć na stronie www.gp24.pl/osobowosc

Pytania dotyczące plebiscytu można wysłać na adres: anna.zawislak@polskapress.pl lub pod dzwonić pod nr telefonu 94 347 35 47. Aby pomóc w głosowaniu, zachęcamy do pobrania specjalnych grafik, uzyskać je można, pisząc na adres: plebiscyt@gp24.pl

Zapraszamy wszystkich do wzięcia udziału w naszym plebiscycie. Wspólnie wybieramy wyjątkowe, ciekawe i aktywne osoby z naszego otoczenia. ©©

Osobowość Roku 2017

Oddaję głos w kategorii:

☐

Działalność społeczna i charytatywna

☐

Samorządność i społeczność lokalna

☐

Kultura i sport

☐

Biznes

PROMOCJA

008099717

PJONGCZANG 2018

Niezależnik Kibica - bezpłatny dodatek piątkowy, 5 lutego 2018

specjalne 8 stron dodatku na Zimowe Igrzyska Olimpijskie w Pjongczang

- starty Polaków
- medalowe szanse naszych zawodników
- rozmowa z Apoloniuszem Tajnerem
- sylwetka Kamila Stocha
- terminarz Igrzysk
- przedstawienie najważniejszych obiektów
- gwiazdy Igrzysk w Pjongczang
- lista dotychczasowych polskich medalistów

w poniedziałek
w
„Głosie”

GŁOS

Wyprowadzka z bezdomności. Miasto pomaga, ale i wymaga

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Ustka

Na początek jedno mieszkanie dla dwóch osób. Innym - ciepła strawa i pomoc w powrocie do normalności. Ustka rozpoczęła program przeciwdziałania bezdomności.

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej rozpoczął realizację programu dotyczącego przeciwdziałania bezdomności na terenie Ustki. Miasto udostępniło ze swoich zasobów dwupokojowy lokal, w którym zamieszkają dwie osoby bezdomne - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka usteckiego ratusza.

Mieszkanie udostępniło miasto ze swoich zasobów. Mieści się ono przy ulicy Darłowskiej 57. Na powierzchni 36,12 mkw. znajdują się dwa pokoje, kuchnia oraz łazienka z WC i prysznicem.

Mieszkanie urządzono meblami i sprzętami, pochodzącymi z innego mieszkania, obecnie pustostanu w zasobach miasta.

Wyjść z bezdomności

Pierwsi wytypowani lokatorzy mieszkania przy ul. Darłowskiej przez dwa lata będą objęci opieką pracownika Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej, który ma wspierać proces ich usamodzielniania.

Miasto szacuje, że na jego terenie tuła się obecnie około 25 osób, które nie mają dachu nad głową.

Bezdomni przebywają w budynkach niezamieszkałych, głównie na działkach. Im niesione jest wsparcie w postaci ciepłych posiłków.



Meble do urządzenia mieszkania dla bezdomnych pozyskano z pustostanu

Aby otrzymać pomoc, bezdomni muszą spełnić sporo warunków i współpracować. Ich rolą będzie wniesienie także własnej pracy

Wszystkie działania podejmowane są w ramach realizacji Strategii Rozwiązywania Problemów Społecznych Gminy Miasta Ustka (2016-2022), w części dotyczącej przeciwdziałania zjawiska wykluczenia społecznego osób bezdomnych i zagrożonych bezdomnością.

Komu wsparcie?

Jednak program jest adresowany nie do wszystkich osób.

Aby otrzymać pomoc, bezdomni muszą spełnić sporo warunków. A przede wszystkim - współpracować. Pierwsze kryterium jest proste: bezdomni lub osoby z pogranicza bezdomności muszą chcieć wziąć udział w programie. Kolejnym warunkiem jest wiek i stan zdrowia, umożliwiające zadbanie o stan mieszkania oraz przeprowadzenie remontu przed zamieszkaniem.

Kandydaci na lokatorów wspierani przez MOPS muszą też wykazać, że przebywają na terenie Ustki nie krócej niż pięć lat, posiadają status osoby oczekującej na mieszkanie socjalne lub złożyły wniosek o przydział lokalu socjalnego.

Następne kryterium dotyczy aktywizacji zawodowej. Może nią być praca np. w ra-

mach działań warsztatu Centrum Integracji Społecznej w Ustce, rokowania w kierunku podjęcia zatrudnienia, lub też posiadanie stałego źródła dochodu w postaci zasiłku stałego.

Tylko dla trzeźwych

Kolejne na liście warunków do spełnienia, absolutnie wymaganych to współpraca z pracownikiem socjalnym, leczenie odwykowe, jeśli istnieje taka potrzeba jego podjęcia, udział w grupie wsparcia dla osób uzależnionych od alkoholu i oczywiście utrzymywanie abstynencji. Należy też wykazać się pozytywną opinią w środowisku.

Szczegółowych informacji udziela MOPS, mieszczący się w usteckim ratuszu. ©©

Feryjne ciekawostki z jednostkami w bazie Redzikowo

Ślupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Dzień wojskowy to jest jeden z pięciu dni półkolonijnych organizowanych w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Redzikowie. Dzieci mogły doświadczyć atrakcji przygotowanych przez polskich i amerykańskich wojskowych.

Żołnierze z polskiego Batalionu Ochrony Bazy i marynarze z Naval Support Facility Redzikowo wyszli poza bramę jednostki. W ramach ferii zimowych przygotowanych przez Zespół Szkolno-Przedszkolny pokazali dzieciom wykorzystywane przez siebie uzbrojenie i wyposażenie.

Jak przy większości tego typu imprez było malowanie twarzy, ale w kolorze khaki. Również biegi, ale w hełmie i kamizelce kuloodpornej. Największym jednak zainteresowaniem najmłodszych cieszył się wojskowy wóz bojowy straży pożarnej wraz z jego sprzętem ratowniczo-gaśniczym. Emocje wywołała również możliwość wypróbowania

czy przymierzenia różnych elementów żołnierskiego ekwipunku. Mowa o maskach przeciwgazowych i broni, tej będącej na wyposażeniu polskiej i amerykańskiej jednostki. Dodatkowo amerykańscy marynarze przygotowali gry i zabawy sportowe.

Odrębną częścią zajęć była prezentacja sprzętu wojskowego, w tym pojazdów bojowych.

Malowanie twarzy, pokaz sprzętu wojskowego i ognisko to tylko część atrakcji, które dla dzieci przygotowali wojskowi

wych ślupskiej 7. Brygady Obrony Wybrzeża. Na koniec dnia wojskowego dzieci miały możliwość przejażdżki wozami typu HMMWV oraz obejrzenia pokazu działania nasyżonych żołnierzy w sytuacji tak zwanego pozorowanego naruszenia systemu ochrony. Było widowiskowo. Wojskowi ze szkołą współpracują nie tylko podczas ferii.



Amerykane podkreślają, że zależy im na dobrych relacjach z lokalną społecznością

Wyrazy głębokiego współczucia Pani Iwonie Wierus
Pracownicy Banku Spółdzielczego w Ustce
z powodu śmierci

Teścia

składają Rada Nadzorcza, Zarząd Banku Spółdzielczego
w Ustce oraz Pracownicy Centrali, Oddziałów,
Filii i Punktu Kasowego

008099898

REKLAMA

006786794

GŁOS
POMORZA

NEKROLOGI

„Umarłych wieczność dotąd trwa
Dokąd pamięcią im się płaci
Chwiejna waluta. Nie ma dnia
By ktoś wieczności swej nie stracił”

Zamieść nekrolog, kondolencje
lub wspomnienia o najbliż-
szych, którzy odeszli,
w Głosie Pomorza
i bezterminowo na stronie
www.nekrologi.net



Co zrobić, aby spotkać się z wicewojewodą

Ślupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W lutym wicewojewoda pomorski Mariusz Łuczak będzie przebywał w ślupskiej delegaturze Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego dwa dni: 14 i 28 lutego.

Na spotkanie z wicewojewodą można umówić się za pośrednictwem sekretariatu - tel. 58 30 77 271 lub kierując zgłosze-

nie na adres e-mail: sekretariat.wicewojewody@gdansk.uw.gov.pl. Korespondencję kierowaną do wicewojewody można również składać osobiście w sekretariacie delegatury Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Ślupsku przy ul. Jana Pawła II 1, pokój 341. Przyjmowanie interesantów przez wojewodę i wicewojewodę odbywa się po uprzednim uzgodnieniu terminu spotkania. ©©

008099522

Pani Teresie Jaskólskiej
wyrazy najszerszego współczucia z powodu śmierci

Siostry

składają

Kierownik wraz z pracownikami
Ośrodka Pomocy Społecznej w Kobylnicy

Sprawa budowy pomnika Piłsudskiego ma dalszy ciąg

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Kresowiaci przygotowują się do powołania Społecznego Komitetu Budowy Pomnika Marszałka Józefa Piłsudskiego. Ich pomysł może liczyć na wsparcie części miejskich radnych.

- Kropla draży skałę. Dlatego nie poddajemy się i nadal będziemy dążyć do realizacji projektu, który Towarzystwo Przyjaciół Wilna i Grodna przedstawiło prezydentowi Słupska i miejskim radnym - mówi Stanisław Naumczyk, przewodniczący Rady Seniorów w TPWiG.

Jego zdaniem lokalizacji pomnika na Starym Rynku nie przeszkadza to, że mają tam być zbudowane nowe fontanny.

Na 100-lecie odzyskania niepodległości powinniśmy wmurować kamień węgielny pod pomnik.

Tadeusz Bobrowski

- One mogą być świetnym tłem dla pomnika. Trzeba tylko chcieć to zrobić. Mnie uczyli przedwojenni profesorowie, którzy zawsze mówili, że najważniejsi są ludzie i ich oczekiwania, a nie nawet bardzo ciekawe wizje architektoniczne - dodaje.

W związku z tym napisał oficjalne pismo do Beaty Chrzanowskiej, przewodniczącej Rady Miejskiej w Słupsku.

Z kolei Marian Boratyński, prezes TPWiG, napisał kolejny list do prezydenta Roberta Biedronia, w którym powołuje się

na oficjalną obietnicę prezydenta. To on bowiem w „Głosie Pomorza” powiedział, że jeśli będą zabezpieczone środki finansowe na budowę pomnika, to jest gotów na rozmowy z pomysłodawcami. Planowane jest spotkanie z prezydentem w tej sprawie.

„Z satysfakcją informujemy Pana, że w krótkim czasie uzyskaliśmy gwarancję środków finansowych na budowę tego pomnika zarówno od ważnych osób i firm ze Słupska, jak również z kilku ośrodków w Polsce” - czytamy w liście prezesa Boratyńskiego do prezydenta Słupska.

Z kolei Tadeusz Bobrowski, słupski radny PiS, twierdzi, że dyskusja nad budową w Słupsku pomnika dla uczczenia odzyskania przez Polskę niepodległości jeszcze nie jest zamknięta.

- Jesteśmy przeciwni remontowaniu brzydkiego pomnika Zwycięstwa, który stoi na placu przy ratuszu. Dlatego wstrzymaliśmy wydanie na ten cel 500 tysięcy złotych. Uważam, że w tym miejscu powinien stanąć zupełnie nowy pomnik, a pamiątkowe tablice z obecnego powinny zostać przeniesione na stary cmentarz komunalny, gdzie można wyznaczyć odpowiednie miejsce - mówi Bobrowski.

Nie jest jednak pewien, czy nowy pomnik zostanie poświęcony tylko marszałkowi Piłsudskiego, bo to powinien rozstrzygnąć specjalny konkurs.

Poza tym zgadza się, że łącząc różne źródła, z pewnością uda się zgromadzić fundusze na pokrycie kosztów budowy pomnika. - W jednym z pewnością zgadzam się z towarzyszem. W tym roku powinniśmy wmurować kamień węgielny pod budowę pomnika - uważa Bobrowski. ©©

Przy Żeromskiego rosną drzewa zamiast kamienic



Dziki lasek brzozowy przy ul. Żeromskiego i Mickiewicza rozrasta się z roku na rok

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



Słupsk

Za kadencji prezydenta Macieja Kobylińskiego z pompą ogłoszono, że u zbiegu ulic Mickiewicza i Żeromskiego powstanie galeria handlowa. Nic z tego nie wyszło. W ubiegłym roku słupski architekt Piotr Daczkowski mówił natomiast o planach dewelopera, który przygotowywał się do budowy w tym miejscu pięknych kamienic. Tymczasem nadal nic się nie dzieje.

Już od wielu lat rośnie dziki lasek na ogrodzonym terenie pofabrycznym przy ulicach Żeromskiego i Mickiewicza. Ciągle ma się bardzo dobrze. Z roku na rok rosnące tam brzoźki stają się coraz większymi drzewami. Kiedy ten teren stanie się bardziej cywilizowany? Kiedy deweloper zacznie tam działać?

- Trzeba jeszcze trochę poczekać. Na razie inwestor koń-

czy czynności związane z uzyskaniem pozwolenia na budowę. W ciągu miesiąca powinny być zakończone. Jak pan zadzwoni za trzy miesiące, będę mógł powiedzieć trochę więcej - powiedział nam Piotr Daczkowski, który w ubiegłym roku przygotował projekt zabudowy tego terenu.

Kamienice mają architektonicznie nawiązywać do zabudowy historycznej

Przypomnijmy: gdy ten teren kupił Andrzej Dębowski, były właściciel Dom-Plastu, zapowiadał budowę nowoczesnego centrum handlowego. Jednak wycofał się z projektu i nic z tego nie wyszło.

Teraz właścicielem placu jest firma Nestor Development Aleksandra Trepki z Bydgoszczy. Żeby zrealizować swoje plany, inwestor rozpoczął współpracę ze słupskim architektem Piotrem Daczkowskim z firmy Architecture+Development. Jest on autorem idei, koncepcji oraz projektu „Griffin Residence”, który ma być realizowany przy ul. Mickiewicza. Główny koncept urbanistyczny



Wg projektu Piotra Daczkowskiego nowa zabudowa tego rejonu miasta ma nawiązywać do historycznych kamienic

opiera się na odtworzeniu kwartału miejskiego zamkniętego ulicami: Wileńską od zachodu, Żeromskiego od północy oraz Mickiewicza od wschodu.

- Taka naturalna konfiguracja otwiera wnętrze urbanistyczne kwartału na południe, z najlepszą ekspozycją światła słonecznego - wyjaśniał w ubiegłym roku Piotr Daczkowski.

Znalazłoby się tutaj 180 mieszkań o bardzo wysokim standardzie, z minimum jednym miejscem postojowym dla lokalu, usytuowanym pod płytą zielonego ogrodu we wnętrzu kwartału. Ponadto od ul. Żeromskiego planowana jest strefa parkingów dla użytkowników lokali usługowych. Ostatnie piętro budynków mają zajmować luksusowe, dwupiętrowe apartamenty.

Jak zapewnia inwestor, aranżacja mieszkań i apartamentów gwarantuje przyszłym mieszkańcom najlepsze wykorzystanie światła dziennego.

Kontynuując tę ideę, architekt zaplanował układ wewnętrznych dziedzińców, skwerów oraz przestrzeni rekreacyj-

nych zatopionych w zieleni i podzielonych kubaturami budynków. Taka organizacja przestrzeni miejskiej stanowić ma swoistą słoneczną i zieloną enklawę dla mieszkańców w centrum miasta.

- Projekt jest propozycją realizacji ważnego założenia w mojej koncepcji rozwoju i rewitalizacji śródmieścia Słupska. Potraktowałem go w sposób wyjątkowy i stosowny do skali i prestiżu tego przedsięwzięcia, biorąc odpowiedzialność za ukształtowanie tej ważnej przestrzeni dla przyszłych pokoleń - podkreśla Daczkowski.

Dodaje, że w czasie prac projektowych szukał balansu między wartościami historycznej zabudowy i architektury a realizacją swoich pasji oraz ekonomią.

- Chciałem też uwzględnić wartości pielęgnowane przez mojego ojca (Zdzisława Daczkowskiego, długoletniego szefa słupskiego biura wojewódzkiego konserwatora zabytków - przyp. red.) w codziennej pracy konserwatorskiej - dodaje architekt.

©©

REKLAMA

007947425

PROMOCJA

007430332

Cafe
AniAni
Coffee & Friends

Aromatyczna kawa,
pyszne, pieczone przez nas ciasto,
prawdziwa belgijska czekolada.

Zapraszamy na chwilę wytchnienia
- przez cały rok!



AniAniCafe, Ustka, ul. Kosynierów 22 (skwer z fontannami), tel. 882 808 889

Szukasz
pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal
ogłoszeń naprawdę ważnych



„Dżungla” w Calais odżyła. Były walki, starcia i ofiary

Francja

Kiedy w 2016 r. w asyście sił policyjnych likwidowano nielegalne obozowisko migrantów w Calais, sądzono, że „Dżungla” znikna na dobre. Błąd, powróciła.

„Dżungla” odżyła i znów polala się krew w odbudowanym dzielnym obozowisku. Po obu stronach stali uchodźcy, doszło do krwawych bójek, używano metalowych prętów i noży. Padły strzały.

Erytrejczycy i Afgańczycy

Po nocnych starciach setek przybyszów z Erytrei i Afganistanu czterech Erytrejczyków w stanie bardzo ciężkim trafiło do szpitali. Lekarze musieli też udzielić pomocy ponad 20 innym, ciężko poszkodowanym. Jak na razie nie jest znany powód wszczęcia najpierw kłótni, potem regularnych walk. Francuski minister spraw wewnętrznych Gérard Collomb mówi, że przemoc w Calais osiągnęła najwyższy poziom.

Nie było to jedyne starcie uchodźców między sobą. Kiedy udało się zdusić walki w jednym miejscu, wybuchały one z wielką siłą w sąsiedztwie i tak trzy razy jednej nocy. Do Calais ściągnięto natychmiast z sąsiednich rejonów dodatkowe siły policyjne, obawiano się bowiem, że walki wybuchną na nowo. Na szczęście tak się nie stało.

Skąd oni się tam znaleźli?

Collomb nie krył smutku z powodu skali i zaciętości walk. Pojawiało się pytanie, które zadaje sobie wielu Francuzów: skąd i dlaczego uchodźcy i imigranci znowu tam się znaleźli? Władzom francuskim wydawało się już, że po likwidacji „Dżungli” w roku 2016 zapanuje tam spokój. Nielegalnych migran-

tów rozwożono bowiem po różnych obozach dla uchodźców na terenie Francji, odbywały się prawdziwe łapanie na tych, którzy nie chcieli opuszczać tego miejsca. Szybko się jednak okazało, że nie wszyscy trafili do nowych miejsc i nie każdego uciekiniera z „Dżungli” udało się pojmać. Jak informowała potem policja, część z nich schroniła się w pobliskich lasach i z tygodnia na tydzień przybywało nowych uchodźców i migrantów w rejonie Calais.

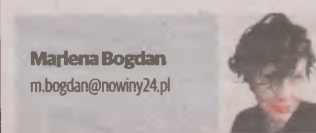
„Dżungla”, która stała się francuskim symbolem europejskiego kryzysu migracyjnego, znowu zaczęła odżywać. Przypominano, że w szczytowym okresie ta poprzednia zamieszkiwana była przez ponad siedem tysięcy ludzi. Niemal wszyscy liczyli na to, że uda się im prędzej czy później przedostać do Wielkiej Brytanii, gdzie o pracę łatwiej, podobnie jak o zasiłki i inną pomoc ze strony państwa.

Brytyjski magnes przyciąga

Brytyjski magnes przyciągał cały czas, bo do Calais znowu ciągnęli migranci i Francja po raz kolejny ma duży problem. Ten kłopot Paryż stara się rozwiązać wspólnie z Wielką Brytanią.

Podczas niedawnego spotkania w Londynie prezydenta Francji Emmanuela Macrona z brytyjską premier Theresą May podpisaną traktat, który miał m.in. rozwiązać problem bezdomnych dzieci imigrantów, które pozostały w Calais. Macron zapewnił też, że Francja nie pozwoli na budowę nowego obozu dla uchodźców w Calais. Teraz prezydent jest oskarżany o używanie policji przeciwko uchodźcom, a jego obietnice o zaprowadzeniu spokoju w Calais okazały się puste. ©©

Premier w Muzeum Ulmów mówił o fałszowaniu historii



Marlena Bogdan
m.bogdan@nowiny24.pl

Markowa k. Łańcuta

Nie było „polskich obozów koncentracyjnych” - przekonywał premier Mateusz Morawiecki zagranicznych dziennikarzy podczas wizyty w Muzeum Ulmów w Markowej na Podkarpaciu.

Polska nie była odpowiedzialna za Holokaust - mówił Morawiecki do dziennikarzy z mediów zagranicznych. Spotkanie odbyło się w Muzeum Polaków Ratujących Żydów podczas II Wojny Światowej im. Rodziny Ulmów w Markowej k. Łańcuta.

Nie można mówić o „polskich obozach”, bo takich nie było. Wszystko, co działo się podczas II wojny światowej, zrobili Niemcy. Nie możemy ich czynów przypisywać Polakom - tłumaczył premier podczas spotkania, które dotyczyło zmian w głośnej na cały świat ustawie o IPN.

Zdaniem Morawieckiego niektórzy nie rozumieją albo nie chcą zrozumieć historii. Mówią o zbrodniach, odnosząc się do całego narodu polskiego, a jeśli takie złe rzeczy się działy, to były popełniane przez jednostki. Opowiadajmy te historie właśnie przez jednostki, a nie przez pryzmat całego narodu - argumentował premier polskiego rządu. I dodał, że Polacy, tak jak rodzina Ulmów, ratowali Żydów podczas II wojny światowej za cenę własnego życia. I takich było zdecydowanie więcej niż tych, którzy wydawali ich w ręce niemieckich okupantów.



FOT. KRZYSZTOF KAPKA

Niektórzy nie rozumieją albo nie chcą zrozumieć historii - mówił premier podczas piątkowej wizyty na Podkarpaciu

W samej Warszawie, tak wynika z naszych danych, było 70-90 tys. Polaków, którzy pomogli Żydom 3-4 tys. Polaków było szantażystami lub szmalcownikami - wyliczał Mateusz Szpytma, wiceprezes IPN, który w latach 2015-2016 był dyrektorem Muzeum Ulmów. Towarzyszył premierowi podczas wizyty w Markowej.

Symbol polskiego heroizmu

Premier nie bez powodu zabrał dziennikarzy z zagranicy do Markowej. To tu w 1944 r. zginęła rodzina Ulmów, która stała się symbolem Polaków ratujących Żydów. Muzeum w Markowej to hołd dla nich. W drugiej połowie 1942 r. Józef i Wiktoria Ulmowie z Markowej przyjęli pod swój dach dwie żydowskie rodziny z Łańcuta i Markowej. Na skutek donosu złożonego przez granatowego policjanta kryjówka została odkryta przez Niemców. 24 marca 1944 r. żandarmi z posterunku w Łańcutie zamordowali Józefa i Wiktoria (będącą w zaawansowanej ciąży) oraz szóstkę ich dzieci, z których

najstarsze miało osiem lat, a najmłodsze - półtora roku. Zginęło także ośmiorgo ukrywanych Żydów, w tym dwie kobiety i dziecko. To było odpowiednie miejsce na tłumaczenie zagranicznym mediom nowelizacji ustawy o IPN.

W obronie polskiego imienia

Mateusz Morawiecki tłumaczył, że ustawa ma służyć temu, by bronić dobrego imienia Polski i Polaków, by nikt nie fałszował historii, mówiąc o tym, że Polacy mordowali Żydów, o „polskich obozach”. By nikt nie mógł oskarżać narodu polskiego o zbrodnie, których nie popełnił. Tragedia, która spotkała Żydów, była też tragedią Polaków, którzy oddawali życie w ich obronie.

Zapraszam każdego, kto chce poznać historię Polski,

Mamy nadzieję na znalezienie sposobu na dialog i odbudowanie relacji z Izraelskimi i amerykańskimi przyjaciółmi.

Mateusz Morawiecki

do nas. Niech przyjedzie i sam dowie się, co się tu wydarzyło - mówił premier. Dziennikarze pytali, jak ma zamiar odbudować stosunki polsko-izraelskie, dlaczego nie wypracowano wspólnego stanowiska w sprawie nowelizacji z rządem Izraela i czy Morawiecki popiera nowelizację ustawy.

Chcemy rozmawiać i mamy nadzieję znaleźć sposób na dialog i odbudowanie relacji z naszymi izraelskimi i amerykańskimi przyjaciółmi. Musimy znaleźć sposób, by opowiedzieć wspólnie z Izraelem naszą tragiczną, ale też wspólną historię - tłumaczył Morawiecki. O nowelizacji ustawy powiedział, że to polski Rubikon, „być albo nie być”. Jego zdaniem ustawa jest potrzebna, ponieważ przez ostatnie 25 lat wolnej Polski nie zrobiono nic, by bronić dobrego imienia kraju i narodu w świecie.

Przyjaciele są przeciwko

Przypomnijmy, „Izrael z największą powagą obserwuje każdą próbę kwestionowania prawdy historycznej” - napisał resort spraw zagranicznych tego kraju w mediach społecznościowych. Zareagował też Obupartyjny Zespół do Walki z Antysemityzmem amerykańskiego Kongresu. Domaga się od prezydenta Dudy zawetowania noweli ustawy o IPN, w myśl której będzie można karać więzieniem za „sprzeczne z faktami” przypisywanie Polakom udziału w Holokauście.

W spotkaniu z premierem Morawieckim mieli wziąć udział tylko dziennikarze z mediów zagranicznych. Polskie redakcje początkowo miały nie być wpuszczone, ale decyzję zmieniono. ©©

W KRAJU



Murawana Goślina Wyburzają domy

W piątek rozpoczęło się wyburzanie budynków, które spłonęły doszczętnie z powodu rozszczelnienia gazociągu przy ul. Gnieźnieńskiej w Murawnej Goślinie (wielkopolskie). AIP

Polska Mięso, sprzęt AGD i... buty kupimy na stacjach Orlen

Płocki koncern paliwowy PKN Orlen postanowił skorzystać z nowych przepisów ograniczających handel w dwie niedziele w miesiącu, które wejdą w życie od 1 marca (od 2020 r. zakaz handlu będzie obowiązywał we wszystkie niedziele). W piątek akcjonariusze koncernu zdecydowali, że w ofertach stacji własnych oraz stacji franczyzowych należących do sieci PKN Orlen znajdą się m.in. mięso, ryby, skorupiaki, sprzęt AGD, owoce, warzywa, a nawet odzież, buty czy perfumy. PKN Orlen posiada 1776 stacji paliwowych w Polsce, z czego ponad 1200 stacji własnych. AIP

Polska Rośnie liczba Polaków chorych na nowotwory

Do 2025 r. zachorowalność Polaków na choroby nowotworowe wzrośnie prawdopodobnie o 25 proc. - wynika z raportu Najwyższej Izby Kontroli. Nowotwory będą wtedy główną przyczyną zgonów w Polsce. AIP

Bytom Drony będą walczyć z paleniem śmieci

Miasto Bytom zamierza zakupić dwa drony, które będą walczyły z paleniem śmieci w piecach. Jeden z nich ma monitorować jakość powietrza, natomiast drugi będzie lokalizował nielegalne wysypiska śmieci. AIP

W POLITYCE

Puszcza Białowieska Postanowienia ETS są realizowane

- Lasy Państwowe wykonują postanowienie Europejskiego Trybunału Sprawiedliwości z 20 listopada 2017 r. - powiedział minister środowiska Henryk Kowalczyk. AIP



FOT. MARCEL SZAMPIŃSKI

Warszawa Ambasada Izraela wydała komunikat

„Odnawialiśmy w ostatnich dniach falę ataków o podłożu antysemickim, zarówno w polskim Internecie, jak i mediach, szczególnie w TVP Info. Nie możemy dłużej milczeć” - napisano w oświadczeniu ambasady Izraela. AIP

Warszawa Media prywatne niewpuszczone do TK

Dziennikarze prywatnych mediów nie zostali wpuszczeni do Trybunału Konstytucyjnego na konferencję poświęconą zmarłemu w ubiegłym roku sędziemu trybunału profesorowi Lechowi Morawskiemu. AIP

Warszawa Karczewski: Chcemy dbać o prawdę

- Mamy kryzys w relacjach z Izraelem, ale po każdej burzy przychodzi słońce. Chcemy, żeby prawda była przekazywana na cały świat. To leży w interesie każdej Polki i każdego Polaka, żeby nikt nie robił z nas katów - powiedział marszałek Senatu Stanisław Karczewski podczas spotkania z korpusem dyplomatycznym. AIP

Warszawa Nazwisko ambasadora w ciągu kilku miesięcy

W przeciągu kilku miesięcy poznamy nazwisko nowego ambasadora Polski w Izraelu - poinformował szef MSZ Jacek Czaputowicz w RMF FM. AIP

BANK POMOCY

Czekamy na Państwa listy po adresie
ul. Henryka Pobożnego
19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny
59 848 81 24
E-mail: alarm@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje
Aleksander Radomski



Czytelnicy pomagają czytelnikom Oddam:

Pan Jan ze Słupska ma do oddania kuchenkę elektryczną z piekarnikiem. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 609 819 447.
Pan Krzysztof ze Słupska ma do oddania podgrzewacz do butelek dla niemowląt i sterylizator do butelek. Kontakt: „Głos Pomorza”, tel. 59 848 81 21.
Pan Robert z Redzikowa ma do oddania segment pokojowy. Odbiór

własnym transportem. Kontakt: 602 587 736.
Pani Kazimiera ze Słupska ma do oddania telewizor, meble kuchenne, wózek i stolik z krzesłkami dla dzieci. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 25 13.
Pani Danuta ze Słupska ma do oddania cegłę. 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.
Potrzebuję
Pan Wojciech ze Słupska prosi o pralkę. Kontakt: 578 041 380.
Pan Andrzej ze Słupska prosi o fotelik samochodowy. Kontakt: 502 032 308.
Mieszkanka Słupska prosi o odzież zimową dziecięcą i damską. Kontakt: 530 506 020.
(DMK)

LISTY/OPINIE

Czekamy na Państwa listy po adresie
ul. Henryka Pobożnego
19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny
59 848 81 21
E-mail:
daniel.klusek@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje
Daniel Klusek



Rybacy popierają budowę mączkarni

@gość: - Jak rybacy popierają, to niech sobie budują śmierzącą fabrykę u siebie. Jak chcieli postawić w Uście, to jaki był krzyk, a tutaj popierają... Do kogo ta mowa...
@Działkowiec: - Też miałem okazję być koło różnych zakładów produkujących mączki rybne. Poza tym może trochę więcej konkretnie by ta Paula podała. Chęć przerabiać 200 tysięcy kilogramów na dobę szprotki i innych z przyłowów ku-

powanych bezpośrednio od rybaków, a nie podali, jakie są limity połowowe na Bałtyku, ile na dzień dzisiejszy jest przyłowów i z ilu kutrów chcą codziennie przerabiać te rybki oraz jak często te kutry na kapryśny Bałtyk wychodzą. Może ja podam - jest 139 kutrów, które łowią rocznie około 64.000 ton szprotki, a Paula potrzebuje do efektywnej produkcji 52.000 ton szprotki. Ciekawe, jak chcą rybacy zarobić na szprotce, jeżeli 80 proc. połowów chcą sprzedawać w cenie ryby paszowej. Ludzie, to się kupy nie trzyma.
@Rejtana: - To ciekawe, czemu tej fabryki mączki rybnej nie stawiają w porcie w Uście, Kołobrzegu, Łebie, jak to robili w Europie i mają teraz kłopot? Przecież rybacy dostają dofinansowania unijne, skoro mają tyle ryby, to czemu nie postawią u siebie, aby nie tracić jeszcze na kosztach transportu i na pośrednictwie takiej Pauli ze Słupska?
@gość: - Rybacy, dlaczego nie chcielibyście fabryki w Duninowie? Trzeba było walczyć. No, ale Włynkówko i Słupsk daleko, więc teraz już wam pasuje? Oj, nieładnie!

@Gość: - Tu jest Polska i pomimo że jesteśmy w UE, normy smrodu są bardziej dotkliwe dla mieszkańców. Do tego dochodzi budowanie po przetargach, czyli najtaniej. Budując najtaniej, zaniżasz normy, a po kilku latach następuje dekapitalizacja urządzeń oczyszczających i śmierz nie do wytrzymania.
@GG: - A może zebrać podpisy o przeniesienie inwestycji blisko rybaków, jeżeli im tak na tym zależy? Powinny się podpisać na tej liście również oni, bo im na tym zależy. No chyba nie odmówią.
@Gość: - Tutaj nie chodzi tylko o samą szprotkę. Chodzi również o wszelkie odpady produkcyjne firm zajmujących się przerobem ryby. A kilka takich mamy w Słupsku i Darłowie. O pozostałych nie wspomnę.
@Ramonesca: - Inwestorom dobrze radzę zainteresować się stanem ryb w Bałtyku, żeby później nie było kwiku, że wsadzili miliony złotych w błoto, chyba że będą ciągnąć padlinę z zagranicy.
@rr: - W strefie ekonomicznej powinny powstawać firmy i tyle.
(DMK)

KRÓTKO

Akcja redakcja Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcja piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czeka dziennikarz Daniel Klusek.
Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresem: daniel.klusek@gp24.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zachęcamy też do przesyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać pod nr. tel.: 59 848 81 21.
Wszystkie sygnały sprawdzimy, a najważniejsze i najciekawsze zamieścimy na łamach „Głosu Pomorza” i gp24.pl.
(DMK)

Akcja redakcja U nas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzezy Znalezionej. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w niedzielę, środy i piątki.
W ramach Banku pomocy można przekazywać sobie m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 81 21. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki, czwartki i soboty.
(DMK)

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 w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 81 21.
(DMK)

DLA KONSUMENTÓW

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Mieszkańcy Słupska o pomoc mogą prosić miejskiego rzecznika konsumentów. Zbigniew Perzyna przyjmuje interesantów w pokoju 1a urzędu miejskiego, tel. 59 848 83 09, e-mail: mrk@um.slupsk.pl. Mieszkańcy powiatu słupskiego o pomoc mogą prosić powiatowego rzecznika konsumentów. Marek Kurowski interesantów przyjmuje w pokoju 132 starostwa powiatowego, tel. 59 841 87 00, e-mail: rzecznikkonsumenta@powiat.slupsk.pl.
Pomocy w problemach konsumenckich udziela Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Słupsku, ul. Jana Pawła II 1, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihslupsk@wp.pl.
Konsumenci mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Słupsku, al. 3 Maja 44, tel. 59 842 02 24, e-mail: slupsk@federacja-konsumentow.org.pl.
Bezpłatną pomoc prawną konsumenci mogą uzyskać pod numerami infolinii Federacji Konsumentów: 801 440 220 i 22 290 89 16.
(DMK)

Centralny plac miasta nie wygląda reprezentacyjnie

Słupsk
Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- Stary Rynek wygląda tak, jakby urzędnicy zapomnieli, że w ogóle istnieje - twierdzi pani Zenobia. - Zamiast zachęcać do odwiedzenia go, straszyc swoim widokiem.

Nasza czytelniczka mieszka w centrum miasta. Kilka dni temu poszła z wnukami na Stary Rynek.

- Ten plac wygląda na bardzo zaniedbany - twierdzi pani Zenobia. - Chciałam z dziećmi zrobić ostatnie tej zimy zdjęcie przy choince. Na placu zobaczyłam jednak pobojuwisko. Tablice z wystawą, która pojawiła się tam kilka dni wcześniej, były przewrócone. Przy jednym z przejść dla pieszych leżał też słupek ze znakami drogowymi. Ktoś musiał go zniszczyć. Nie widziałam jednak służb miejskich, które by się zajęły naprawą tego, co się stało. Gdy przechodziłam Starym Rynekim dzień później, wszystko było po staremu.

Jej zdaniem urzędnicy nie mają pomysłu ani na to, jaką rolę powinien pełnić centralny plac miasta, ani na to, jak on powinien wyglądać.

- Dobrze, że nowy chodnik się pojawił, ale ułożony został tylko na jego części. Na pozostałej są resztki starej nawierzchni, jeszcze poniemieckiej, i piasek, na którym po deszczach tworzą się ogromne kałuże - mówi nasza czytelniczka. - Nie jest to już miejsce, gdzie



Modernizacja Starego Rynku ma potrwać do przyszłego roku

można przyjść z dziećmi na spacer lub posiedzieć i odpocząć. A przecież właśnie taką rolę powinien pełnić. Tu aż się prosi o kafejki, restauracyjki, miejsca z zielenią, tu powinno się koncentrować życie towarzyskie.

Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku, zapewnia, że jest pomysł na Stary Rynek.

- Nawierzchnia, która znajduje się tam obecnie, została ułożona tylko tymczasowo. Zrobiliśmy to w grudniu ubiegłego roku, żeby mieszkańcy mogli przechodzić przez ten plac, nie brodząc w piachu i błocie - mówi Jarosław Borecki. - Niebawem zorganizowany zostanie konkurs na zagospodarowanie Starego Rynku. To, jak on będzie docelowo wyglądał, w dużej mierze zależy będzie od propozycji, jakie dostaniemy od uczestników konkursu.

Dodaje, że prace modernizacyjne na tym placu prowadzone będą w przyszłym roku, choć jest szansa, że rozpoczną się jeszcze jesienią tego roku. Wówczas obecna nawierzchnia zostanie przeniesiona w inną lokalizację.

Dyrektor zapewnia też, że zarówno tablice, które dwukrotnie przewrócił wiatr, jak i słupek ze znakami drogowymi wróciły już na swoje miejsca.

Przypomnijmy, że Stary Rynek został rozkopany w lipcu ubiegłego roku, gdy rozpoczęły się tam prace archeologiczne. Trwały około trzech miesięcy, po czym fundamenty zostały zasypane, a poprzedniej nawierzchni, podobnie jak fontanny, już nie odtworzono. Dopiero pod koniec roku na części ułożono nawierzchnię z płyt chodnikowych.
(DMK)



Oba doświetlacze na ul. Westerplatte mają być sprawne

Aby było bezpieczniej, musi być też jasno

Słupsk
Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Czytelnik z osiedla Westerplatte chce, żeby drogowcy wreszcie naprawili doświetlacze przy jednym z przejść dla pieszych.

- Ulicą Westerplatte każdego dnia jeżdżą tysiące samochodów. Dla pieszych przejście na drugą stronę ulicy jest coraz trudniejsze - mówi pan Zygmunt. - Tymczasem od jakiegoś czasu nie działają doświetlacze przy przejściu. Powinny zostać jak najszybciej naprawione, tu przecież chodzi o bezpieczeństwo ludzi.

Sprawą już zajmuje się Zarząd Infrastruktury Miejskiej.

- Doświetlacze są odtworzone w miarę naszych możliwości finansowych w pierwszej kolejności - zapewnia Jarosław Borecki. - Najczęściej w przypadku uszkodzeń w wyniku kolizji całkowitemu uszkodzeniu ulegają zarówno słup, jak i oprawa oświetleniowa i konieczna jest ich wymiana na

nową, co wiąże się z koniecznością zamówienia specjalistycznych oprav.

Jak dodaje, zostały już one zamówione i będą zamontowane na nowych słupach, jeśli tylko pozwoli na to pogoda.

- W przypadku ulicy Bohaterów Westerplatte przejście było doświetlone dwoma doświetlaczami, z których jeden uległ zniszczeniu w wyniku kolizji, a w drugim doszło do uszkodzenia źródła światła - mówi dyrektor ZIM. - Zgłoszony nieświejący doświetlacz został już naprawiony poprzez montaż nowej oprawy. W odniesieniu do doświetlaczy nieświejących - oprawy zostaną wymienione w najbliższych dniach, natomiast do końca pierwszego kwartału planujemy odtworzenie doświetlaczy zniszczonych w wyniku kolizji. Dodatkowo w istniejących doświetlaczach sukcesywnie będziemy wymieniać tradycyjne, jarzeniowe źródła światła na znacznie skuteczniejsze światła LED, co poprawi efektywność tych urządzeń, podnosząc bezpieczeństwo pieszych. ©©

Przebój Nowego Teatru w weekend wraca na scenę

Daniel Klusek
daniel.klusek@go24.pl



Słupsk

Ta propozycja Nowego Teatru od lat przyciąga na widownię komplety publiczności. W sobotę i niedzielę po raz kolejny zobaczymy przebojową komedię „Testosteron”.

Gdy w listopadzie 2006 roku na deskach Nowego Teatru pojawił się głośny wówczas „Testosteron”, wiadomo było, że zapowiada się artystyczny i kasowy hit. Spektakl po kilku latach spadł z afisza, ale powrócił w wielkim stylu dwa lata temu.

„Testosteron” to jedna z najlepszych komedii, jaka powstała w słupskim teatrze. Spektakl jest historią siedmiu mężczyzn, którzy spotykają się w sali weselnej, choć ślubu nie było, bo niedoszła panna młoda uciekła sprzed ołtarza. W przedstawieniu pełno jest żartów sytuacyjnych i językowych, które sprawiają, że publiczność znakomicie się bawi przez całe ponad dwie godziny. Język, pełen przekleństw, nie powoduje niesmaku, bo każdy wulgaryzm jest tam uzasadniony i wzmacnia tylko wypowiedź. Z tego jednak powodu na widownię wpuszczane są tylko osoby pełnoletnie.

Komedię będzie można zobaczyć w sobotę i niedzielę o godz. 18. Bilety: 35 i 30 zł. ©©



Komedię „Testosteron” zobaczymy w sobotę i niedzielę

ZAPROSZENIA

Słupsk

Jeden dzień na wszystko
Jak poradzić sobie z życiem, które trwa tylko jedną dobę? Czy takie życie jest ważne? Bohaterowie spektaklu w teatrze Tęcza przekonują, że tak. Przyjaciele zauroczeni delikatnością Muszki i zmartwieni jej nadchodzącą śmiercią zrobią wszystko, by odsunąć od niej myślenie o tym, co nieuchronne. „Tylko jeden dzień” to pełna rozmaitych zabaw i przygód wędrówka Muszki, Lisa i Dzika, która przetrząsa się w opowieść o przywiązaniu, przyjaźni i miłości. Początek spektaklu w sobotę o godz. 11, bilety: 18, 15 zł. (DMK)

Słupsk

Wilki od Analogów

W sobotę o godz. 19 w Motor Rock Pubie zagra szczeciński zespół The Analogs. Ten koncert będzie częścią trasy promującej nowy album zespołu zatytułowany „Wilki”. Grupa obecnie jest jednym z najprężniej działających zespołów polskiej sceny punk-rockowej. Jako support zagra zespół Nikt. Wejściówki: 30 zł. (DMK)

Słupsk

Hity Hendriksa

W klubie Dom Ówka w sobotę o godz. 21 The Trójmiasto Experience zmierzy się z legendarnym gitarzystą, jakim był Jimi Hendrix.

Przemek Bartos (bas, wokół), Łukasz Tymanski (perkusja, wokół) i Kuba Zwolan (gitara, wokół) zagrają wiele przebojów, którymi Jimi zachwycił świat. Będą też muzycy goście. Wejściówki kosztują 10, 8 zł. (DMK)

Kobylnica Jazzowe horyzonty

Tubis Trio zagra w sobotę o godz. 18 na scenie Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy. Trio tworzą: Maciej Tubis (fortepian), Paweł Puszczalo (kontrabas) oraz Przemek Pacan (perkusja). Zespół wykonuje autorskie kompozycje, których styl nakreśla improwizacja. Bilety kosztują 20 złotych. (DMK)

Słupsk

Wieczór disco

Do klubu Duo Cafe w sobotę o godz. 21 będzie się można wybrać na dyskotekę. O dobrą zabawę przy starszych i najnowszym przebojach gwiazd muzyki tanecznej zadba DJ Oskar. Wejściówki: 10, 5 zł. (DMK)

Słupsk

Tanecz salsę

Szkoła tańca Casa de Salsa przy ul. Tuwima 5a organizuje w sobotę imprezę NIEczarna salsa. Obowiązywać będzie kolor inny niż czarny, chętni są więc proszeni o ubranie się w ubrania kolorowe, we wzory, czy też kwiaty. Początek o godz. 21, wejściówki: 10 zł. (DMK)

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Junaraj: Przygoda w dżungli, sob., godz. 10.15, 14, niedz., godz. 14; **Narzeczony na niby:** sob., niedz., godz. 15.25, 17.50, 20.15; **Pasażer:** sob., niedz., godz. 21.25; **Plan B:** sob., niedz., godz. 13.05, 15.10, 17.15, 19.20, 21.35; **Podatek od miłości:** sob., niedz., godz. 11.10, 13.30, 15.50, 18.10, 20.30; **Strażak Sam:** sob., niedz., godz. 10.30; **Wieżnia labiryntu: Lek na śmierć:** 2D dubbing, sob., godz. 10.50, 17, niedz., godz. 17, 2D napisy sob., niedz., godz. 20; **Wszystkie pieniądze świata:** sob., niedz., godz. 19.30; **Cudowny chłopak:** 2D dubbing, sob., niedz., godz. 12.30, 16.35, 2D napisy sob., niedz., godz. 19.05; **Fernando:** sob., godz. 13, niedz., godz. 11; **Gnomy rozrabiają:** sob., godz. 11, 15, niedz., godz. 10.25, 15; **Pszczółka Maja: Młode wojowniczkę:** sob., godz. 10.25, 13.30, 15.30, 17.30, niedz., godz. 11, 13.30, 15.30, 17.30; **Ted i mapa skarbów:** niedz., godz. 13

Nejs

Nieczynne

Ustka

Delfin

Gnomy rozrabiają: sob., godz. 14, niedz., godz. 15; **Ted i mapa skarbów:** sob., godz. 12, niedz., godz. 15.45; **Podatek od miłości:** sob., godz. 16, niedz., godz. 18.30; **Plan B:** sob., godz. 20, niedz., godz. 17.30; **Atak paniki:** sob., godz. 18, niedz., godz. 20.30

Lębork

Fregata

Gnomy rozrabiają: sob., niedz., godz. 16; **Cudowny chłopak:** sob., niedz., godz. 18; **Podatek od miłości:** sob., niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Słupsk:

PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 7110; MZK 59 848 93 06;

Lębork:

PKS 59 862 19 72; MZK 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

sob., niedz. - Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

sob. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69, niedz. - sob. - Stokrotka, ul. Dąrowska 7a, tel. 605 352 090

Bytów

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

Miastko

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

Człuchów

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

Lębork

sob. - Staromiejska, ul. Staromiejska 17d, tel. 59 862 48 76; niedz. - Gennini, ul. Staromiejska 17, tel. 59 841 22 73

Łeba

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

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59 863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźni Miastko, tel. 59 857 09 00;

Człuchów:

59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002; 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 Gierzyńskich 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 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa. Zieleni (tel. 24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3 A. Winda i białych przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i białych przy grobie. Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i białych przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14; Biłży Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II (7 piętro, pok. 718.719), tel. 59 307 00 20, czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynne: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 007998622

Vigor TAXI

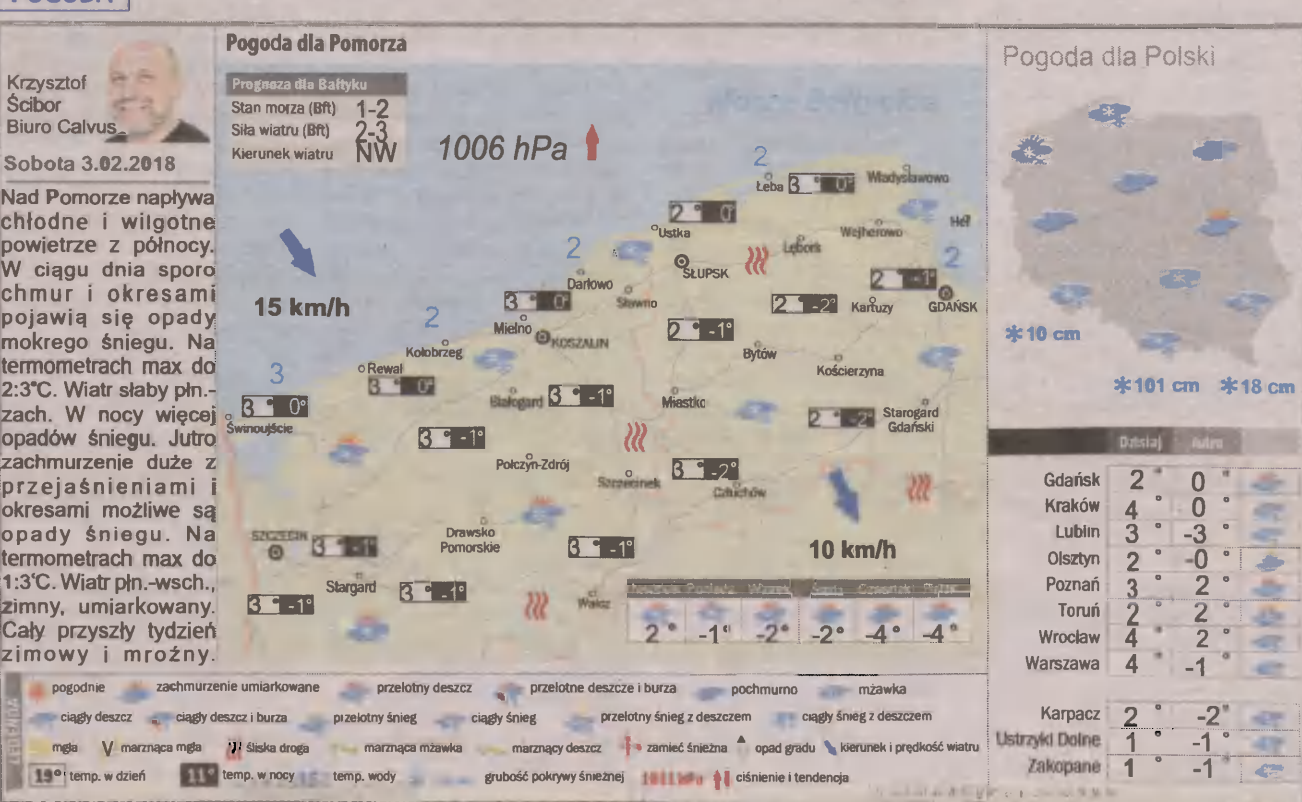
Vigor 59 84 22 700

607 27 17 17

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA



Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16

Przez internet: ogloszenia.gratka.pl

W Biurze 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

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

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 | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

46M². Słupsk, 604-590-846

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

2-POKOJOWE. Słupsk, 889-023-840

47 m, centrum Koszalina, 505 095 880

BARDZO atrakcyjne 2-pokojowe 86 m², doskonała lokalizacja, przystępna cena. Słupsk, 609147456.

KAWALERKA Centrum, 502-490-970 gk

MIESZKANIA - WYNAJMĘ

POSZUKUJĘ pokoju do wynajęcia. Słupsk, 887-060-112

DOMY - SPRZEDAM

DWURODZINNY dom z olbrzymim zapleczem gospodarczym i magazynowym. Powierzchnia działki 1400m². Broczyno- gm. Czaplinek tel: 514-093-515

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

ROWY nad morzem - 2 domyczasowe, pawilon gastr. (dochodowe), tel. 598141985, 601339950.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

Firma Eltech w Kołobrzegu przy ul. Szarych Szeregów 4 wynajmie 600m²/2 powierzchni handlowej w tym 300m² wys. składowania. TEL: 691483380 lub osobiście.

HALE 130 i 50m² tel. 606-614-218.

REKLAMA

028087586

ABAKUS

Aniela Barczycka – 17 lat na rynku

pilnie poszukujemy małych domów

Klienci poczekają na wydanie

ZADZWOŃ 94 345-22-75

(obok Związkowca)
tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

Na Skarpie - TANI dom
tylko 365 00,00

dom dla 2 rodzin
rej. Struga
możliwa zamiana

Poszukujemy apartamentu
ok. 100 m²



Centrum
nowsze budownictwo
60 m² (loggia) - 249 900,-

3 pok. loggia
Nowowiejskiego/Karłowicza
223 000,-

nowy dom z działką przy lasku
Mirtowa 629 000,-

dom blisko szpitala
z możliwością
prowadzenia działalności

LOKAŁ 75m² +parking róg
Krakusa i Wandy Lechicka Koszalin
604313900

POMIESZCZENIE warsztatowo-
magazynowe 100m², 602538947

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA budowlana uzbrojona 1246
m² Słupsk, ul. Makowa, 693456771.

GARAŻE

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

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

A-DREWNO Słupsk 694-295-410

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

FIAT Punto 2, 1.2, benzyna, 2000r., 1.8
tys. zł, 600-285-014

MERCEDES B 200, CDI, 607-046-904

OPEL Zafira, 2008r., 1,6 benzyna +
gaz. 511-392-952.

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie
695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040
AUTOKASACJA Bierkowo. Skup
całych i uszkodzonych. 59/8119150,
606206077.

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę,
668-480-004

MOTOCYKLE SPRZEDAM

SUZUKI GSX 600F, 600 cm3, 1998.
883746878.

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

INNE

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

CHWILÓWKI przeniesione na
dworzec PKP Słupsk, 516 593 005.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO prac budowlanych 728-312-504.

FIRMA DOMAR w Tatowie
zatrudni: kierownika robót wodno-
kanalizacyjnych oraz kierownika robót
drogowych. Oferty prosimy przysyłać:
jolanta.czupajlo@domar-k.pl
Tel. 94 316-09-40

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni:
tokarza. Oferty prosimy przysyłać:
tomasz.dorszynski@domar-k.pl
Tel. 664-410-796

FRYZJERKĘ/A do salonu
dziecięcego Ciach-Ciach. Koszalin,
600-200-412.

HOLANDIA: Spawaczy i monterów
stocznioowych. Tel 606 849 918

HOTEL Monika zatrudni
recepjonistkę K-lin, 504-038-644 lub
hotel@hot.pl

KIEROWCA kat. D 505-406-909.
gk

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

OPERATOR CNC-laser 605129435
GK

OPERATORA koparko-ladowarki
i koparki obrotowej. Praca na miejscu.
Słupsk, 606461948.

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
535 340 311
www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert !

OPIEKUNKI do opieki nad osobami
starszymi na terenie Niemiec.
Bezpieczna i legalna praca.
Senectus24Germany,
tel. 726250081

PILNIE zatrudnię pracowników
ogólnobudowlanych, 517-510-235.

PRACA biurowa w Mielenie
rezerwacje@hthouseboats.com

PRACA w Niemczech dla kobiet
i mężczyzn, sortowanie surowców
wtórnych, demontaż RTV i AGD,
rozładunek paczek,
kierowca kat. C, operator wózka
widłowego, koparki.

REMAX Sp. z o.o., tel. 727 010 114,
www.remax-praca.pl

REKLAMA

008095448

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

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

- dzierżawy na cele rolne:
a) część działki nr 175 o pow. 0,5000
ha, położonej przy ul. Sportowej
w Polczynie-Zdroju w obrębie
ewidencyjnym 002,
- sprzedaży na rzecz najemców:
a) lokalu mieszkalnego przy
ul. Kilińskiego 2/5
w Polczynie-Zdroju,
- sprzedaży w drodze przetargu:
a) działki nr 139/15 o pow. 0,0256 ha
położonej przy ul. Warszawskiej
w Polczynie-Zdroju,
b) działki nr 446/5 o pow. 0,1200 ha
położonej przy ul. Powstańców
Warszawskich w Polczynie-Zdroju,
c) działki nr 446/7 o pow. 0,1171 ha
położonej przy ul. Powstańców
Warszawskich w Polczynie-Zdroju.

umig.polczynzdroj.ibip.pl

REKLAMA

008091407

SYNDYK MASY UPADŁOŚCI „PORTKA” sp. z o.o. w upadłości likwidacyjnej w Kołobrzegu

ZAPRASZA DO SKŁADANIA OFERT NA SPRZEDAŻ Z WOLNEJ RĘKI

I.) Instalacji do quasi pirolizy niskotemperaturowej katalityczno-adsorbcyjnym systemem oczyszczania
gazów odlotowych o wydajności 9,5/dobę paliw organicznych.

Cena wywoławcza: 2.100.000,00 zł brutto.

II.) Odolejacza do substancji ropopochodnych

Cena wywoławcza: 39.375,00 zł brutto.

Termin składania ofert do 06.03.2018 r. Otwarcie ofert w Biurze Syndyka w dniu 08.03.2018 r.

Szczegółowy opis instalacji oraz regulamin sprzedaży znajduje się w Biurze Syndyka.

Instalację można oglądać po uprzednim telefonicznym uzgodnieniu jego terminu z syndykiem.

Tel.: 602-464-010 lub 881-358-250.

Syndyk zastrzega sobie prawo do odwołania, unieważnienia, odstąpienia od sprzedaży w każdym czasie bez podania przyczyn.

REKLAMA

008088462

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak
(tel. 94 371 42 11, 22 /fax 13) ogłasza, że dnia 20.02.2018 r. o godz. 14.00 w Sądzie
Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny, położony pod adresem: ul. Wileńska 7/2,
78-400 Szczecinek. Lokal składa się z salonu z jadalnią, otwartej kuchni, korytarza,
pokoju, łazienki i pomieszczenia gospodarczego na I poziomie (poddasze) oraz dwóch
pokoi, łazienki i korytarza na II poziomie (strych) o łącznej powierzchni 107,4 m²
wraz z przynależnymi trzema piwnicami o powierzchni 41,53 m². Dla nieruchomości
V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą
o numerze KO1/00009443/2. Z lokalem związany jest udział we wspólnych częściach
budynku oraz w prawie własności działki gruntu nr 76, na której posadowiony jest
budynek do 1/2 części.

Suma oszacowania wynosi 308.400,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy
oszacowania i wynosi 231.300,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości
1/10 sumy oszacowania, tj. 30.840,00 zł w gotówce lub na rachunek Komornika w

PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności
cywilnoprawnych w wysokości 2% wyliczowanej ceny.

REKLAMA

008091424

OGŁOSZENIE O LICYTACJI WIECZYSTEGO UŻYTKOWANIA

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Michał Burzyński

(tel. 883 575 883) ogłasza,

że dnia 20.02.2018 r. o godz. 14.00

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

UŻYTKOWANIE WIECZYSTE (DO DNIA 18.12.2071 r.) działki gruntu nr 95 o pow. 586 m²
oraz stanowiące odrębną własność: budynek mieszkalny o pow. użytk. 125,08 m²,
składający się z parteru i piętra konstrukcji murowanej z dwuspadowym dachem
o konstrukcji drewnianej, kryty papą, wybudowany przed rokiem 1939, oraz murowany
budynek gospodarczy, przylegający do budynku mieszkalnego, w średnim stanie
technicznym o pow. zabudowy 27 m²,
położonej:
KOŁOBRZEG, UL. MYŚLIWSKA 2,

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu prowadzi księgę wieczystą nr KO1L/00005838/3.
Suma oszacowania wynosi 338.000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy
oszacowania i wynosi 253.500,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości
1/10 sumy oszacowania, tj. 33.800,00 zł, w gotówce albo na konto komornika: Bank
PEKAO S.A. Oddział w Kołobrzegu 85 1240 6508 1111 0010 5765 3113 najpóźniej w dniu
poprzedzającym przetarg.

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

www.komornik-egzekucja.com

REKLAMA

008091427

OGŁOSZENIE O LICYTACJI LOKALU UŻYTKOWEGO STANOWIĄCEGO ODRĘBNĄ NIERUCHOMOŚĆ

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Kołobrzegu Józef Burzyński

(tel. 94 35 28 128)

ogłasza, że dnia 20.02.2018 r. o godz. 13.45

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

LOKAŁ NIEMIESZKALNY NR 1.30 o pow. użytkowej 29,40 m² składający się z: 1 pokoju,
łazienki i przedpokoju (w ewidencji hotelowej nr 119); lokal znajduje się na I piętrze budynku
w jego niższej części od strony zachodniej z widokiem na park i kaplicę, lokal posiada
balkon; udział związany z własnością lokalu 2207/1000000 części;
położonego: **KOŁOBRZEG, UL. PORTOWA 18/1.30,**

dla której Sąd Rejonowy w Kołobrzegu prowadzi księgę wieczystą nr KO1L/00032595/5.
Suma oszacowania wynosi 208.500,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania
i wynosi 156.375,00 zł.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękojmię
w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 20.850,00 zł, na konto komornika: Bank PEKAO S.A.
Oddział w Kołobrzegu 51 1240 6508 1111 0000 5408 0085 najpóźniej w dniu poprzedzającym
przetarg.

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

www.komornik-kołobrzeg.pl

PRACA wykończeniowa domu,
Niemcy +4915226946522.

SPECJALISTA do spraw Kadr i Plac;
BIAŁY BÓR tel. 505 329 756.

STOLARZY, 18 zł/godz. Słupsk,
731-321-486.

WYKOŃCZENIÓWKA Holandia od
zaraz tel. 575-387-210

ZATRUDNIĘ kierowcę C+E do
przewozu żywych zwierząt, transport
krajowy i międzynarodowy, tel.
606-267-225.

ZATRUDNIMY do Dozoru na terenie
Zegrza Pomorskiego z orzeczeniem
o niepełnosprawności.
Tel.: 663 555 705.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515 417 467 Ginekolog -farmakologia

STOMATOLOGIA

STOMATOLOGIA specjalistyczna:
dzieci i dorośli, anestezjolog,
protetyka ortodontyczna, K-lin,
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 i anten. 604-885-366
GK

NAPRAWA RTV wszystkie typy,
bezpłatny dojazd, anteny,
94/3457461

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84.

MALOWANIE, remonty 500354255
GK

NAPRAWA okien, wymiana uszczeltek.
(GK) Tel. 692-646-566

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

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

USŁUGI glazurnicze łazienki
696498391

INSTALACYJNE

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

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

PORZĄDKOWE

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

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL,
602-601-166

ELEKTRYK - instalacje mieszkaniowe,
przemysłowe. Słupsk, 609-190-563

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

PRZYCZEPĘ D732 sprzed. 790434098.

PŁODY ROLNE

PSZENICĘ sprzedam, 601796753.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

PROSIAKI 517 602 480 Świeszyno

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333.

GK

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611.

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk 500362030

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530. GK

KOSZALIN, 531-600-712.

WIOŁA po 40-tce. K-lin, 691-857-735.

Usługi pogrzebowe

ODSTĄPIĘ pole urnowe blisko
głównego wejścia cmentarza
w Koszalinie, murowane na 2 urny
z płytą nagrobną, rezerwacja 20 lat.
508-171-302.

REKLAMA

005017524

Spółdzielnia Mieszkaniowa w Stargardzie z siedzibą Osiedle Zachód A/7

ogłasza przetarg nieograniczony

na wykonanie robót polegających na modernizacji dźwigów osobowych w budynkach na Osiedlach Zachód, Letnie i Stare Miasto w Stargardzie.

SIWZ można nabyć w biurze Administracji Os. Zachód, po wpłaceniu 100 zł na rachunek 75 1020 4867 0000 1702 00041814.

Informacje 91/834-34-83 lub www.spoldzielniastargard.pl.

Oferty należy składać do dnia 15.02.2018 r. do godz. 9⁰⁰ w sekretariacie SM, pok. 110.

Otwarcie ofert 15.02.2018 r. godz. 10⁰⁰.

Zarząd SM

REKLAMA

008089425

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94 371 42 11, 22 /fax 13) ogłasza, że dnia **20.02.2018 r. o godz. 13.45** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się

DRUGA LICYTACJA

udziału do 3/4 części ograniczonego prawa rzeczowego, stanowiącego spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mieszkalnego, składającego się z pokoju, kuchni, przedpokoju i łazienki o łącznej powierzchni 31,80 m², położonego pod adresem: ul. Polczyńska 7c/9, 78-400 Szczecinek, dla którego brak jest urzędzonej księgi wieczystej.

Suma oszacowania wynosi **43 873,75 zł**, zaś cena wywołania jest równa **2/3** sumy oszacowania i wynosi **29 249,17 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rękomię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **4 387,38 zł** w gotówce lub na rachunek Komornika w

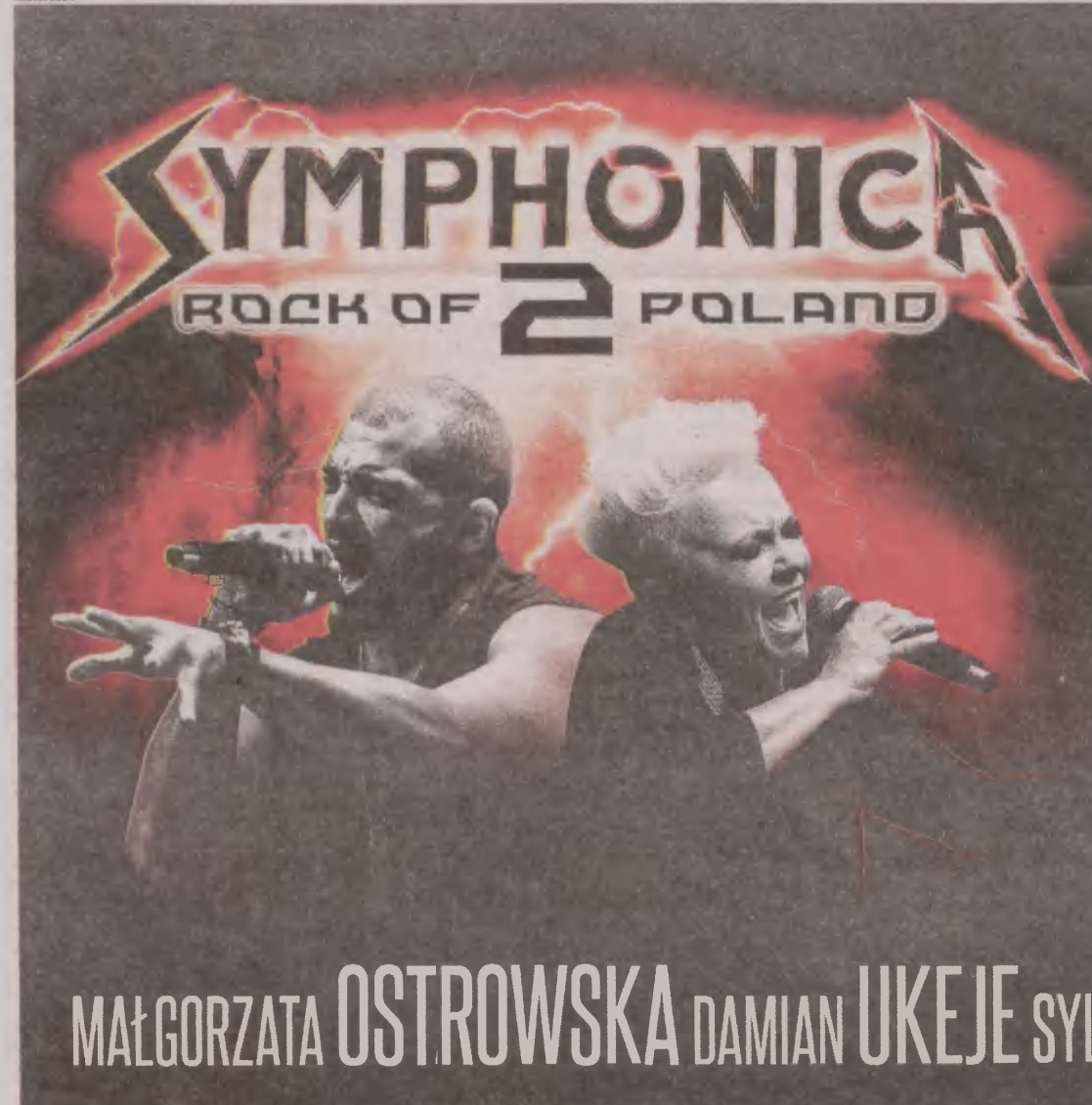
PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

REKLAMA

005018554



SYMPHONICA
ROCK OF 2 POLAND

11 LUTEGO 2018R.
GODZ. 19.00
FILHARMONIA
IM. MIECZYŚŁAWA KARŁOWICZA
W SZCZECINIE

12 LUTEGO 2018R.
GODZ. 20.15
FILHARMONIA KOSZALIŃSKA

BILETY DO NABYCIA:
KWWW.BILETY.FM
WWW.KUPBILECIK.PL

MAŁGORZATA OSTROWSKA DAMIAN UKEJE SYLWIA LORENS ERNEST STANIASZEK

Głos

www.g24.pl www.g24.pl www.g24.pl

Prezes oddziału Polska Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ynoma Husam-Sobecka

Marcin Stefanowski

Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prezenterka, tel. 94 347 35 37

Głos Koszaliński - www.g24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,
fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja g24@polskapress.pl,
reklama g24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.g24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 59 848 81 01,
redakcja g24@polskapress.pl,
reklama g24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.g24.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 g24@polskapress.pl,
reklama g24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Kolobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kolobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 94 3527149

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

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

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40, reklama tel. 91 578 47 28

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 57,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
le, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem
zamieszczonym na stronach www.g24.pl/tresci,
www.g24.pl/tresci, www.g24.pl/tresci, i w zgodzie
z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czynnościwa

Nakład Kontrolowany ZKOP

**POLSKA
PRESS
GRUPA**

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Staneł
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bochenński

Dyrektor marketingu

Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kosowski

maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor importu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Rosjanie odzyskali medale, ale w Pjongczangu nie wystartują

Tomasz Dębek
Twitter: @themback



FOT. AP/STRENGTH

Miedwiediewa wystąpi w Pjongczangu pod flagą olimpijską

w Soczi. Dożyłowiec zdyskwalifikowano 43 osoby, odebrano 13 medali. Poza jednym ukaraniem odwołali się jednak do Międzynarodowego Trybunału Arbitrażowego (CAS). Ina osiem dni przed rozpoczęciem igrzysk w Pjongczangu uniewinniono 28 z nich (w tym dziewięciu medalistów). Co to oznacza dla rywalizacji w Korei?

Wbrew pozorom niewiele. CAS uznał, że dowody przeciw oczyszczonym zawodnikom były niewystarczające. Nie znaczy to jednak, że nie brali oni udziału w konspiracji czy nie stosowali dopingu. Szanse na ich występ w Korei też są znikome, choć prawdopodobnie będą o to walczyć.

Znaleźliśmy się na niezbadanych terytoriach. Werdykt

CAS wprowadził wiele zamieszania, może mieć duży wpływ na przyszłość walki z dopin-
giem - przewiduje sir Craig Reedie, szef WADA, w rozmowie z „The Times”. - W grudniu MKOl zadeklarował, że nawet jeśli apelacje sportowców zostaną pozytywnie rozpatrzone, i tak nie zostaną oni zaproszeni do Pjongczangu - dodaje.

Rosjanie na nadchodzących igrzyskach wystartują bowiem na specjalnych zasadach. Reprezentacja została zdyskwalifikowana, ale sportowcy, którzy udowodnili „czystość”, wystąpią pod flagą olimpijską. Potrzebne będzie im jednak zaproszenie od MKOl. Komitet wyselekcjonował grupę 169 zawodników, w większości debiutantów na imprezie tej rangi.

Wśród nich znalazło się jednak kilka gwiazd, m.in. dwukrotna mistrzyni świata w łyżwiarstwie figurowym, 18-letnia Jewgienija Miedwiediewa.

- Podczas igrzysk w Soczi miałam 14 lat. Nie byłam częścią dorosłej reprezentacji. Zawody w Pjongczangu miały być dla mnie pierwszą szansą zaistnienia na igrzyskach. Nie rozumiem, dlaczego ktoś miałby ją odebrać mnie i moim kolegom - mówiła jeszcze w grudniu faworytka do złota. - Nie mogę zaakceptować startu pod neutralną flagą. Jestem dumna z mojej ojczyzny, reprezentowanie jej to dla mnie zaszczyt. Daje mi siłę i inspirację podczas startów - dodała. Jeśli marzy o medalu, będzie jednak musiała schować dumę do kieszeni olimpijskiego stroju.

Przed tym dylematem staną pozostali sportowcy zaproszeni przez MKOl. Nie sprawdziły się spekulacje o tym, że Rosjanie zbytkotują igrzyska. Putin zapowiedział, że władze nie będą blokować występów zawodników. Pełne wsparcie dla nich wyraził też zawieszony Rosyjski Komitet Olimpijski. Jest też szansa na to, że MKOl pozwoli sportowcom na eksponowanie narodowych flag podczas ceremonii zamknięcia zawodów.

Władze, które nie przyznają się do udziału w zorganizowanym procederze dopingowym, werdykt CAS przyjął z zadowoleniem. - Sprawiedliwość triumfuje - cieszył się Mutko. - Obrona praw naszych sportowców w sądach jest uzasadniona, będziemy kontynuować takie działania - oświadczył rzecznik prasowy Putina Dmitrij Pieskow. Prezydent podkreśla, że doping jest problemem, z którym w Rosji się walczy. Rodczenkowa ostatnio nazwał jednak „głupcem, który powinien zostać uwięziony”. ©©



FOT. MAGNUS ASTHOL

Dla Mateusza Lutego będzie to pierwszy start w igrzyskach

Polscy bobsleści mają szczęście i wiarę w siebie

Bobsleje
Michał Skiba
@SkiBowy

Na olimpijskim torze w Pjongczangu wystąpią polscy bobsleści, którzy w piątek złożyli ślubowanie w PKOl. Zawody „śnieżnej formuły F” wystartują 19 lutego.

Mateusz Luty jako pilot i Krzysztof Tylkowski w roli rozpychającego - to powinien być najważniejszy start polskich bobslejów w Pjongczangu. O tej dwójce zrobiło się ostatnio nieco głośniejsze, gdy wygrali zawody Pucharu Europy w Altenbergu, a potem - w tym samym miejscu - zajęli dziewiąte miejsce w Pucharze Świata.

- W Pjongczangu celujemy w pierwszą dziesiątkę. Liczymy, że tor w Korei będzie trudny technicznie, bo wtedy możemy wiele nadrobić. Dopiero na pierwszych treningach zobaczymy, czy nie będziemy odstawać „sprzętowo”. Tor pewnie będzie zrobiony pod gospodarzy, jesteśmy gotowi na wszystko - mówi Mateusz Luty, pilot najlepszej dwójki i czwórki w polskich bobslejach.

Reprezentacja Niemiec ma sprzęt, który wspiera firma BMW. Koreańczycy współpracują z Hyundaiem. Polacy mają do dyspozycji bobslejtowskiej

firmy BTC, taki sam mają np. Kanadyjczycy.

O mały włos, a polskich bobsleistów w ogóle by nie było w Korei. - Sprzęt do walki w kwalifikacjach dostaliśmy w ostatniej chwili i to był duży problem. Kolejnym kłopotem było wypełnienie polskich norm, czyli startowanie w Pucharze Świata. A jeśli nie startujesz regularnie i masz mało punktów, to trudno przesunąć się do przodu w klasyfikacji. Szybciej uzyskalibyśmy międzynarodowe minimum, gdybyśmy startowali częściej w Pucharze Europy, ale polskie restrykcje wymagały występów w Pucharze Świata - dodaje Luty.

Los uśmiechnął się też do czteroosobowej załogi. Z występów w Korei wycofali się Słowacy i Holendrzy, co w tym sporcie jest sprawą niecodzienną. Dzięki temu w Pjongczangu zobaczymy zespół, w którego skład wchodzi: Mateusz Luty, Grzegorz Kossakowski, Łukasz Miedzik, Arnold Zdebiak.

Pierwsze treningi na torze w Pjongczangu planowane są na 15 lutego, pierwszy start - cztery dni później. - Ze względu na koszty nie wystąpiliśmy jesienią w oficjalnym treningu w Korei, mało ślizgów mieliśmy w próbie przedolimpijskiej, ale te kilka dni przed startem powinny nam wystarczyć - przekonuje pilot polskiej kadry. ©©

W SKRÓCIE

Skoki narciarskie Kwalifikacje dla Kamila Stoch w Willingen

Kamil Stoch okazał się najlepszy w piątkowych kwalifikacjach do weekendowych konkursów Pucharu Świata w niemieckim Willingen. Dwukrotny mistrz olimpijski triumfował po skoku na odległość 142,5 m i objął prowadzenie w turnieju Willingen Five. Dziewiąte miejsce zajął Stefan Hula (140,5). Siedemnasty był Dawid Kubacki (130), a jedno miejsce niżej zajął Piotr Żyła (137,5). 26. miejsce osiągnął Maciej Kot (132), a na 33. miejscu uplasował się Jakub Wolny (128,5) (STEN)

Weekend z hitami w Anglii, Hiszpanii i Francji

Pilka nożna
Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

Liverpool zagra z Tottenhamem, Monaco z Lyonem, a Atletico z Valencią. Tu nie ma miejsca na nudę.

Zimowe okienko transferowe dobiegło końca, więc najwyższa pora, by nowe nabytki zaczęły się spłacać. Największa presja jest na napastnikach, którzy dołączyli do klubów z Londynu, bo nie będą oni mieli czasu na aklimatyzację, a od razu muszą wziąć na siebie

odpowiedzialność za zdobywanie bramek.

Chelsea i Arsenal są bowiem w kryzysie i jeśli szybko się nie pozbierają, to zapomną o Lidze Mistrzów w następnym sezonie. The Blues przegrali w tygodniu 0:3 z Bournemouth, a w ich składzie nie było żadnego napastnika. W poniedziałkowym meczu z Watfordem, jeśli wciąż do gry nie będzie gotowy Alvaro Morata, kibice pewnie obejrzą debiut Oliviera Girouda. Arsenal również stracił trzy gole, ale wbiła mu je ostatnia wówczas w tabeli Swansea. Po transferze Pierre'a-

-Emericka Aubameyanga za ponad 60 mln euro problemy Kanonierów w ofensywie mają się skończyć, a pokaz siły może nastąpić w sobotę z Evertonem.

Mimo wysokiej rangi spotkania nie będzie to hit kolejki Premier League. W sobotę o 17.30 na Anfield Road zagrają Liverpool i Tottenham. Koguty są w świetnych humorach po pokonaniu Manchesteru United 2:0, natomiast The Reds potrafią mobilizować się na tak wielkie widowiska, co udowodnili potyczką z City. Szykuje się wielkie święto ofensywnej piłki na szczycie tabeli.

W Hiszpanii w niedzielę kibiców najpierw rozgrzeją derby Barcelony na stadionie Espanyolu. Blaugrana przegrała tam ostatni mecz pucharowy 0:1, więc i teraz można się spodziewać niespodzianek. Wydarzeniem wieczoru o 20.45 będzie jednak pojedynek Atletico z Valencią, czyli drugiej i trzeciej drużyny La Liga. Nietopierze chcą się zrehabilitować po dwóch porażkach z rzędu z Realem Madryt i Las Palmas. Kibice będą mieli ciężki wyбір, bo prawie o tej samej porze (21.00) zagrają ze sobą Monaco z Lyonem. ©©

LOTTO

MULTI MULTI - 02.02 GODZ. 14
3, 4, 8, 13, 20, 27, 29, 37, 39, 43, 50, 56, 57, 60, 64, 65, 68, 74, 77, 79 plus 68

KASKADA - GODZ. 14
1, 2, 3, 4, 8, 12, 13, 15, 16, 18, 22, 23

MULTI MULTI - 01.02 GODZ. 21.40
4, 5, 8, 11, 15, 17, 22, 27, 30, 33, 35, 38, 39, 45, 57, 62, 69, 70, 78, 80 plus 33

KASKADA - GODZ. 21.40
3, 6, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20, 23, 24

LOTTO 8, 9, 13, 15, 41, 44
LOTTO PLUS 18, 29, 31, 33, 44, 45
MINI LOTTO 6, 26, 33, 40, 42
EXTRA PENSJA 1, 6, 7, 17, 23 + 2 (STEN)

Piłkarze Gryfa S.A. poszukuje kandydatów na trenerów

Działacze Gryfa S.A. poszukują ambitnych pasjonatów piłki nożnej, którzy podejmą się roli trenera dla grup w kategoriach juniorskich. Od kandydatów do pracy w AP Energa Gryf Słupsk S.A. oczekują posiadania uprawnień trenerskich, kreatywności, otwartości i dobrego kontaktu z dziećmi. Akademia oferuje atrakcyjne wynagrodzenie, wsparcie metodyczne, możliwość odbywania staży trenerskich, udział w kursach i szkoleniach.

- Gdy tworzyliśmy Akademię Piłkarską Energa Gryf Słupsk S.A., zaplanowaliśmy utworzenie grup treningowych dla czterech kategorii wiekowych. Ten cel udało się zrealizować już na samym początku działania AP Energa Gryf Słupsk S.A. Naszym następnym celem było przyciągnięcie do Akademii możliwie dużej liczby dzieci, które chciałyby trenować piłkę nożną - mówią działacze klubu.

- W styczniu 2018 r. osiągnęliśmy ten cel, w czterech naszych grupach trenuje już 73 dzieci, jednak nie zrezygnowaliśmy z prowadzenia naboru, ponieważ wiemy, że w Słupsku możemy zrobić jeszcze więcej. Po czterech miesiącach działania przyszedł czas na zrobienie kolejnego kroku na przód. Liczebność większości roczników jest już na tyle duża, że podjęliśmy decyzję o podziale co najmniej jednego z nich na dwie grupy treningowe, co wiąże się także z koniecznością zatrudnienia nowego trenera - dodają. Życiorys można przesyłać na adres: akademia@gryf-slupsk.pl.

Piłkarze Burmistrz Bytowa podziękował piłkarzom

Burmistrz Bytowa Ryszard Sylka podziękował Drukarskiemu-Bytovii za zeszłoroczny udział drużyny w Nice 1 Lidze oraz dotarcie do ćwierćfinału Pucharu Polski. W ramach podziękowań przekazał na potrzeby bytowskiego klubu zegarki sportowe.

(STEN)



Akademia Piłkarska Energa Gryf Słupsk poszukuje trenerów. Więcej informacji obok

Pracowita zima młodych i starszych piłkarzy Pogoni

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl



Piłkarze

W sobotę, 3 lutego o godz. 14 Pogoń rozegra swoją drugą grę kontrolną tej zimy. Przeciwnikiem zespołu z Łęborka będzie rezerwowy beniaminek zachodniopomorskiej 4. ligi MKS Sokół Karlino (5. miejsce w tabeli). Drużyna trenera Mirosława Skórki w sobotę rozpoczyna tygodniowy obóz w Łęborku, a mecz z zespołem Pogoni będzie jego początkiem. W zimowych przygotowaniach Sokół rozegrał dwie gry kontrolne. Wygrał z Astrą Ustronie Morskie 3:2 (V liga) i wysoko uległ drugoligowej Gwardii Koszalin 0:8.

Drugi sparing

Dla seniorskiej drużyny Pogoni będzie to druga gra tej zimy. W pierwszym sparingu 27 stycznia Pogoń uległa MKS Władysławowo 1:3. Na sobotni mecz z Sokołem trener Grzegorz Lewandowski powinien dysponować szerszą niż ostatnio kadrą. Jedynym problemem jest sformowanie linii defensywnej. Etatowy środkowy obrońca Wojciech Musuła będzie nieobecny z powodu udziału w kursie trenerskim UEFA A, a Jakub Nowakowski jeszcze nie powrócił do pełni sił po kontuzji.

Zima sprzyja treningom

Łagodna zima, dodatnia temperatura i brak śniegu sprzyjają zimowym przygotowaniom drużyny seniorów Pogoni. Po dwóch tygodniach zajęć w sali piłkarze przenieśli się na stadion. Będą tam trenować już do startu rozgrywek ligowych.

Na śródkowych zajęciach (31.01) trener Lewandowski dysponował już liczną grupą zawodników. W zajęciach uczestniczyli m.in. piłkarze, którzy z małym opóźnieniem weszli w treningowy reżim: Maciej Szymański, Kamil Klimas, Gracjan Miskiewicz czy Arkadiusz Byczkowski. Coraz lepiej po drobnej kontuzji kolana czuje się Jakub Nowakowski. Nie trenują kontuzjowani Kamil Brzozowski i Mateusz Madziąg. Od kilku dni w zajęciach uczestniczy także dwóch testowanych graczy, w tym bramkarz.

Wiosną w Pogoni nie zobaczymy na pewno Macieja Szlaga, Michała Szalka i Fabiana Słowińskiego. Okienko transferowe otworzyło się 1 lutego. Niedługo powinniśmy poznać nazwy nowych klubów, w których zagrają ci zawodnicy.

Zimowy obóz Pogoni 2003/2004

Tygodniowy obóz sportowy na terenie Szkoły Podstawowej nr 4 w Łęborku rozpoczęli zawodnicy drużyny rocznika 2003 i 2004. - W obozie w czasie ferii bierze udział 15 na 17 zawodników - wyjaśnia trener ze-

społu Wojciech Musuła. - Trenujemy 3 razy dziennie, korzystając z sali gimnastycznej, siłowni i boiska. Mamy też możliwość dostępu do sauny.

Wzorem poprzednich obozów zawodnicy odcięci są od wirtualnego świata, a z telefonów mogą korzystać krótko tylko wieczorem. Czas zimowego obozu chłopcy spędzają na grze w ping-ponga czy w piłkarzyki oraz na grach integracyjnych, np. quizach.

1 lutego w Łęborku młodzi pogoniści rozegrali grę kontrolną z U2 Bytów, a w kolejnych tygodniach zwinierzą się dwukrotnie z Gryfem Wejherowo. Wciąż trwają poszukiwania partnerów do gry w wolnych terminach. Obóz Pogoni 2003/04 zakończy się w sobotę.

Pracowite ferie Pogoni/Trójki 2005

Intensywnie do piłkarskiej wiosny przygotowuje się drużyna Pogoni/Trójki rocznika 2005. W sobotę 27 stycznia br. na boisku w Łęborku zespół zmierzył się z rówieśnikami z Gryfa Wejherowo (0:3). - Graliśmy na dwa składy i każdy z zawodników rozegrał po 35 min. W pierwszym tygodniu ferii będziemy trenować do południa codziennie, a w piątek w Rumi zagramy z Salosem Słupsk, który przebywa tam na obozie. Drugi tydzień ferii będzie lżejszy. Jego podsumowaniem będzie gra kontrolna z Gryfem Słupsk - informuje trener Andrzej Małecki. ©

WARTO WIEDZIEĆ

PROCENT PODATKU NA POGÓŃ ŁĘBORK

Do 30 kwietnia 2018 trwa rozliczanie podatku dochodowego za rok 2017. Dzięki współpracy z Fundacją „Partnerstwo” w tym roku po raz piąty będzie możliwość przekazania swojego 1% podatku na sekcję piłki nożnej Pogoni Łębork.

- Zachęcamy wszystkich sympatyków naszego klubu do wspomnienia w ten sposób piłkarskiej Pogoni - mówią działacze klubu. W myśl przepisów 1% podatku dochodowego za 2017 r. mogą przekazać podatnicy podatku dochodowego od osób fizycznych, podatnicy opodatkowani ryczałtem od przychodów ewidencjonowanych oraz podatnicy prowadzący jednoosobową działalność gospodarczą, korzystający z liniowej, 19-procentowej stawki podatku.

Aby przekazać 1% podatku, należy wypełnić odpowiednią rubrykę w rocznym zeznaniu podatkowym (PIT-36, PIT-36L, PIT-37, PIT-38, lub PIT-28), podając numer KRS: 0000197334. W rubryce cel szczegółowy należy wpisać „Pogoń Łębork, ul. Krzywoustego 1 - piłka nożna”.

Piłkarze
Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Do Słupska jadą Anioły

boiska w lidze. Na małej przestrzeni trzeba grać twardziej i szybciej, a to bardzo odpowiada Aniołom.

Tym razem jednak obie drużyny zmierzą się na sztucznej murawie w Słupsku, co bez wątpliwości będzie działało na korzyść gryfitów, którzy są przyzwyczajeni do gry na takiej nawierzchni. Mecz z Aniołami ma ich przygotować do twardej walki o ligowe punkty.

Obie drużyny ostatni raz zmierzyły się 2 września w meczu 6. kolejki pomorskiej czwartej ligi. Wówczas na własnym boisku pewnie wygrali słupszczanie 3:0. Anioły Garzchorze po rundzie jesiennej zajmują dobre, 9. miejsce w lidze.

©©

Rywale Gryfa

Anioły z Garzchorza nie są tak święte, jakby mogło się wydawać. Drużyna słynie z zawziętości i walki do końca. Mecz w Garzchorze to zwykle trudna przeprawa. W roli gospodarzy grają tam bardzo ostro. Na ich korzyść szalę przechyla też jedna z najmniejszych płyt



Dla zespołu ze Słupska będzie to już czwarty mecz sparingowy w przerwie zimowej

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 3 lutego 2018 r.

**Do chleba trzeba mieć
serce! Polecamy
przepisy**

STR. 9-12



**O wygląd
na starość trzeba
zadbać już
w młodości**

STR. 7



**W ogrodach
już są
pąki,
ale mogą
nie przetrwać**

STR. 8



**Lecząc zęby,
może wykryć
inne choroby**

STR. 2-3

**Co widzi
stomatolog**



**Obliczamy
wiek
zwierząt
i czemu
kot
nie lubi nudy?**

STR. 13-14



Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



CZYM SKORUPKA ZA MŁODU NASIAKNIE, TYM NA STAROŚĆ TRĄCI. I CHODZI O TO, ŻEBY PO 70. „PACHNIEĆ” ŁADNIE

Witamy w weekend

Niedawno rozmawiałam z przyjaciółką o mijającym czasie. Wyznałam, że mentalnie (mam nadzieję, że nie intelektualnie) zatrzymałam się na trzydziestce. I kiedy patrzę w lustro, zwłaszcza przed nałożeniem makijażu, to doznaję dysonansu poznawczego. Osoba, na którą patrzę, nie do końca jest tą, którą widzę oczami duszy swojej. Piszę to oczywiście żartem, ale nie do końca. Młodość chciałaby się zatrzymać jak najdłużej i jest to naturalne. Jest to także możliwe, ale wymaga pewnej pracy nad sobą. Tym większej, im więcej z wiekiem docho- dzi nam chorób, zmartwień i niekoniecznie samych dobrych do- świadczeń życiowych. Możecie dzisiaj przeczytać o tym na stronie 7.

A obok niezwykle ciekawy artykuł o tym, jak zaskakująco może się czasem zakończyć wizyta u stomatologa. I wcale nie chodzi o to, że dowiadujemy się, że mamy kilka ubytków do le- czenia, chociaż jeszcze nic nas nie bolało i niczego niewprawnym okiem nie zobaczyliśmy. Bywa, że idąc na zwykły przegląd zębów, wychodzimy z zaleceniem skontaktowania się z lekarzem innej specjalności. Niestety, czasem powinien to być onkolog. Za- chęcam do lektury, bo warto takich rzeczy być świadomym.

Jeżeli już o nowotworach mowa, to zapraszam też na stronę 5, na której piszemy o diecie antyrakowej. Nie zdziwiłam się, kie- dy zobaczyłam, że wśród produktów działających profilaktycznie są przede wszystkim warzywa. To bogata, smaczna i niedroga an- tyrakowa apteka. Warto do niej sięgać.

Warto też posmakować przeróżnych chlebów własnej robo- ty. Dzisiaj przepisy i porady, jak je przygotować, znajdziecie aż na czterech stronach - od 9 do 11. Życzę smacznego i już teraz za- praszam do Magazynu Rodzinnego za tydzień.

NAPISZ, ZADZWOŃ, WYŚLIJ E-MAILA

CZEKAMY NA WASZE 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.

Lekarz ostrzega

Smog jest wyjątkowo szkodliwy dla dzieci

Maluchy, które mają jeszcze nie w pełni wykształcony układ oddechowy, charakte- ryzuje większa w porównaniu z dorosłymi liczba oddechów na minutę. Oddychając częś- ciej, w ciągu minuty dzieci przyjmują do dróg oddecho- wych więcej toksycznych sub- stancji. Ze względu na nie w pełni rozwinięty układ od- pornościowy, są również bar- dziej podatne na wynikające z tego negatywne skutki zdro- wotne. Już wdychanie przez kobietę w ciąży toksycznego powietrza może wiązać się z negatywnymi skutkami dla zdrowia malucha.

- Rozwój płuc trwa u dzieci do 6.-8. roku życia. Każde narażenie na toksycz- ne związki we wczesnym dzieciństwie może spowodować upośledzenie rozwoju tkanki płucnej. Może to pro-

wadzić do POChP (przewle- kłej obturacyjnej choroby płuc) w wieku dorosłym. Dłu- gotrwale działanie toksycz- nych czynników przyczynia się do powstania raka płuc czy rozedmy płuc - mówi doktor hab. n. med. Wojciech Feleszko z Kliniki Pulmonolo- gii i Alergologii Wieku Dzie- cięcego Warszawskiego Uni- wersytetu Medycznego.

Dbajmy o to, żeby dzie- cko oddychało przez nos, któ- ry stanowi naturalny filtr dla zanieczyszczeń. - Szczególnie w okresie największego natę- żenia smogu, a więc jesienno- zimowym, należy pamiętać o dbaniu o czyste powietrze w otoczeniu dziecka oraz o odpowiedniej higienie nosa i jego regularnym oczyszczaniu - dodaje doktor Wojciech Feleszko.

(MARA)

Stomatolog ratuje nie tylko przed bólem, czasem ratuje

Stomatologia. Doświadczony stomatolog podczas przeglądu stanu zębów może wykryć poważnych chorób, czasem takich, które nieleczone prowadzić mogą do śmierci.

Profilaktyka

Joanna Boroń

joanna.boron@polskapress.pl

Wybieramy się na kontrolę do stomatologa, a wychodzi- my z diagnozą poważnej cho- roby. To nie jest nieprawdopo- dobny scenariusz. Niektóre schorzenia dają objawy w ja- mie ustnej. Bywa też, że od problemów z zębami za- czynają się poważne choroby.

Najczęściej ze schorzeń nie- związanych bezpośrednio z jamą ustną objawy w niej widoczne dają choroby ogół- noustrojowe. Wśród nich są cukrzyca, choroby wątroby, AIDS, nadciśnienie, mocznica, niedokrwistość, alkoholizm czy miażdżyca. Błona śluzową jamy ustnej upodo- bały sobie bardzo wirusy, dla- tego też objawia się w niej wiele częstych chorób o pod- łożu wirusowym. Sztandaro- wym przykładem jest odra

Jedną z chorób, którą zdiagnozować może stomato- log podczas wizyty, jest rów- nież rak jamy ustnej. Błona śluzowa jamy ustnej, nosa i gardła wyścielona jest ko- mórkami płaskonabłonko- wymi. Większość nowotwo- rów jamy ustnej zaczyna się w tych powierzchniowych komórkach. Bez leczenia rak płaskonabłonkowy jamy ust- nej może rozwinąć się i objąć głębsze warstwy tkanek, włą- czając w to mięśnie i kości, oraz rozprzestrzenić się do



Regularne wizyty w gabinecie są ważniejsze, niż większości z nas się wydaje

pobliskich struktur, takich jak gardło czy węzły chłonne szyi. Rak jamy ustnej może się przetrzącać do innych części ciała, jeżeli tylko ko- mórkki nowotworowe przedo- staną się do krwiobiegu lub układu chłonnego.

Objawy, które zwiastują problemy

Typowe symptomy raka jamy ustnej zależne są od jego loka- lizacji (czy jest to rak podnie- bienia, rak wargi czy policzka), mogą obejmować widoczną

masę lub guz, który może być bolesny - pacjenci mogą opi- sywać go jako narośl, guzek lub zgrubienie w jamie ustnej. Może być wyczuwalny języ- kiem na wardze, wewnętrznej stronie policzka, podniebie- niu. Zaniepokojenie nasze (i stomatologa) wzbudzić też powinno owrzodzenie jamy ustnej lub nadżerki oporne na leczenie, pęcherzyki wy- pełnione krwią, bolesne ranki w obrębie warg, na dziąsłach i na policzkach. Zazwyczaj utrzymują się dłuższy czas i są

oporne na leczenie. Niepoko- jącym sygnałem będą także białe i czerwone plamki na błonie śluzowej - na pod- niebieniu, na dziąsłach, na ję- zyku. Należy do nich również utrata czucia w jamie ustnej, najczęściej miejscowa, za- leżna od lokalizacji zmiany.

W wielu przypadkach zmiany zachodzące w obrębie jamy ustnej, zwłaszcza dzią- seł, wskazują na występowanie pewnych chorób. Między innymi w przebiegu białaczki identyfikowane są zmiany

Dentofobia, czyli paniczny lęk przed wizytą u sto-

Profilaktyka Wizyta w gabinecie nie będzie traumatycznym doświadczeniem

Joanna Boroń

joanna.boron@gp24.pl

Problem jest naprawdę po- ważny. Statystyki są przera- żające - według danych mini- sterstwa zdrowia 99,9 pro- cent Polaków w wieku 35-44 lata ma próchnicę. 76 procent polskich dzieci w przedziale wiekowym 6-12 lat cierpi na tę chorobę.

Ogromnym problemem są również cho- roby przyzę- bia - jak poka- zują badania Perio-Kardio z 2012 r., prze- prowadzone przez periodontologów i kardiolo- gów z Warszawskiego Uni- wersytetu Medycznego, aż 98 proc. Polaków ma w różnym stopniu nasilone stany zapal- ne przyzębia, a u 18,5 proc.

choroba przyzębia (parodon- toza) jest już zaawansowana.

Przyczyną próchnicy są bakterie, które rozwijają się w resztkach pokarmów nie- usuniętych z jamy ustnej po- przez szczotkowanie. Efek- tem metabolizmu drobnou- strojów są kwasy, które niszc- czą szkliwo i sprzyjają pow- stawaniu ubytków. Najlep- szym sposobem przeciwdzia- łania próchnicy - oprócz re- gularnej, prawidłowej higie-

ny - są wizyty u dentysty, który może w porę reagować nawet na najmniejsze objawy choroby. Tymczasem więk- szość z nas do stomatologa udaje się dopiero wtedy, gdy ból zepsutego zęba jest nie do wytrzymania.

Zdaniem prof. Jolanty Pytko-Polończyk, przewod- niczącej Komisji Profilaktyki i Promocji Zdrowia w Stoma- tologii PTS, problemem jest to, że do stomatologa trafia-

e życie

że dostrzec oznaki mierci



FOT. 123RF

białaczkowe. W jamie ustnej w wyniku upośledzenia układu odpornościowego w przebiegu białaczki może dojść do infekcji grzybiczych, wirusowych i bakteryjnych.

Zmiany pojawiają się w związku z zaburzeniami hematologicznymi. Mogą występować także u pacjentów, którzy nie mają świadomości swojej poważnej choroby.

Jeśli podczas mycia zębów zauważymy zmiany na dziąsłach, języku lub w obrębie całej jamy ustnej,

musimy szybko skontrolować się u lekarza.

Zawał, udar

Jedne choroby dają objawy w jamie ustnej, inne w niej się zaczynają. Wiele osób nie uświadamia sobie, że dziura w zębie może rzutować na stan serca czy innych organów.

Bakterie niszczące szkliwo, czyli te odpowiedzialne za próchnicę, znajdujące się na powierzchni zębów, a także na dziąsłach, w kieszonkach dziąsłowych oraz błonach śluzowych, zwiększają ryzyko zawału serca oraz udaru. Gdy uda się im przedostać do krwiobiegu, są tam traktowane jako ciała obce i zwalczane przez przeciwciała oraz płytki krwi. Substancje te „oblepiają” bakterie, przez co stają się one cięższe i osiadają na ścianach naczyń krwionośnych. Wskutek tego tworzą się tzw. blaszki miażdżycowe, które z czasem mogą odrywać się od ścian naczyń i powodować jego zatkanie.

Zabójcza sepsa

Dużo poważniejszą reakcję mogą chore zęby spowodować u osób z niską odpornością organizmu. Nielezione zęby zwiększają u nich ryzyko posocznicy, zwanej potocznie sepsą. Jest to stan polegający na przedostaniu się do krwi bardzo dużych ilości chorobotwórczych bakterii, które wędrując wraz z krwią, zakażają cały organizm.

W wielu wypadkach sepsa kończy się śmiercią, gdyż bakterie wytwarzają toksyny zaburzające funkcje tkanek i niszczące komórki, a dodatkowo organizm zaczyna produkować zwiększone ilości substancji mających zwalczać zapalenia, co prowadzi do obrzęków narządów wewnętrznych oraz wstrząsu septycznego.

Jednym z tragicznych dowodów na związek zębów z rozwojem sepsy jest - jak przypominam Jolanta Pytko-Polończyk, przewodnicząca Komisji Profilaktyki i Promo-

cji Zdrowia w Stomatologii PTS, prelegentka konferencji Polka w Europie, była śmierć Agaty Mróz, złotej medalistki Mistrzostw Europy w siatkówce. Agata była po przeszczepie szpiku, czyli jej odporność właściwie nie istniała. Do jej śmierci doprowadziła posocznica, która rozwinęła się w jej organizmie w zagrażającym tempie, ze wstrząsem septycznym. Źródłem była właśnie jama ustna.

Choroby nerek, wrzody, ropnie

Bakterie wywołujące próchnicę, które przedostały się do krwiobiegu, stanowią również bezpośrednie zagrożenie dla najważniejszych narządów wewnętrznych człowieka. Jeżeli dotrą do trzustki, mogą zaburzyć produkcję insuliny i sprzyjać występowaniu cukrzycy. Jeśli zaatakują nerki - wywołują ich kłębuszkowe zapalenie, w przypadku dotarcia do żołądka sprzyjają owrzodzeniu, zaś do płuc - zachorowaniom na ropnie. Dodatkowo bakterie znajdujące się we krwi aktywują odpowiedź immunologiczną organizmu, co może przyczyniać się do rozwoju alergii, a czasem objawów reumatycznych.

- Kilka lat temu do gabinetu wszedł młody chłopak, student, o kulach, ze skierowaniem od reumatologa, który prosił o sprawdzenie i ewentualne wykluczenie ognisk zapalnych. Na zdjęciu pantonograficznym wyszło, że są zęby, które mają zmiany około wierzchołkowe. W takim przypadku zęby trzeba usunąć albo leczyć przez odpowiednie leczenie kanałowe - opowiada profesor Pytko-Polończyk. - U tego pacjenta było kilka zębów usuniętych, natomiast te, które udało się uratować, były leczone kanałowo. Po paru miesiącach, kiedy pacjent wszedł jeszcze raz do mojego gabinetu, to go nie poznałam. To był młody mężczyzna, który wszedł dziarskim krokiem, bez kul. ©©

4 lutego - Światowy Dzień Walki z Rakiem Jak prawidłowo odżywiać organizm, by miał siły na walkę z chorobą nowotworową

W ramach Światowego Dnia Walki z Rakiem eksperci podpowiadają, jak prawidłowo odżywiać organizm, by miał siłę w walce z chorobą.

- Kiedy usłyszałam diagnozę onkologiczną, zaczęły się najgorsze dni w moim życiu. Zmagałam się także z problemami z odżywianiem. Nie jadłam, gardło miałam ściśnięte tak mocno, że przełykanie stanowiło dla mnie wielkie wyzwanie. Pojawiły się zmiany w odczuwaniu smaku i zapachu oraz nudności. Bałam się, że wyniszczona głodówką, nie mając wystarczających rezerw energetycznych, nie będę w stanie przejść operacji - wspomina Joanna Zielewska, pielęgniarka, która kilka lat temu pokonała nowotwór.

Dlaczego chorzy chudną?

Jest wiele czynników, które mogą wpływać na stan odżywienia pacjenta. Do najczęstszych należą:

1. Stres - towarzyszy on choremu w momencie postawienia diagnozy i podczas leczenia. Jego objawem często może być brak apetytu.
2. Proces chorobowy - rosnące komórki nowotworowe zużywają energię i składniki odżywcze, dlatego u pacjentów onkologicznych często występuje wzmoczona przemiana materii.
3. Lokalizacja nowotworu - niektóre, szczególnie te w obrębie przewodu pokarmowego, mogą powodować np. ból przy jedzeniu, biegunki lub szybsze uczucie sytości, a w przypadku zmian w obrębie głowy i szyi - trudności w przełykaniu.
4. Skutki uboczne leczenia przeciwnowotworowego - leczenie stosowane w zwalczaniu nowotworów często wiąże się z działaniami niepożądanymi, takimi jak: nudności, wymioty, biegunki lub zaparcia, wzdęcia, dyskomfort podczas i po jedzeniu, zmiany odczuwania smaku i zapachu czy zaburzenia wchłaniania. Wszystko to może spowodować, że pacjent spożywa mniejsze porcje lub mniejszą liczbę posiłków niż zwykle.
5. Konieczność wykonywania licznych badań na czczo sprawia czasami, że pacjenta może ominąć kilku posiłków w ciągu dnia.
6. Dieta szpitalna - nie jest dostosowana do potrzeb pacjentów, szczególnie jeśli chodzi o urozmaicenie, smak i sposób podania.

Dlaczego spadek wagi jest groźny?

- Utrata masy ciała w trakcie choroby nowotworowej nie



Dietetyk Ewa Ceborska-Scheiterbauer radzi, żeby w przypadku wychudzenia sięgać po specjalistyczne preparaty

powinna być normą. Warto pamiętać, że chorego czeka często wymagające, długie i wyczerpujące leczenie. Dlatego warto zwrócić uwagę na żywienie już na początkowym etapie diagnostyki i leczenia, by organizm jak najlepiej poradził sobie w okresie okołoperacyjnym, chemio- lub radioterapii - mówi dr n. med. Tomasz Olesiński z Centrum Onkologii - Instytutu im. Marii Skłodowskiej-Curie w Warszawie.

Dobrze odżywiony organizm ma szansę lepiej przejść przez leczenie przeciwnowotworowe. Nie bez przyczyny lekarzom zdarza się odradzać leczenie, jeśli pacjent ma złe wyniki badań krwi. Spadki ilości różnych elementów budujących krew lub niski poziom albumin (rodzaj białek krążących we krwi) należą do czynników, które mogą wpłynąć na konieczność przerw w leczeniu onkologicznym i w niektórych przypadkach także na zmniejszenie skuteczności terapii onkologicznej.

Pacjent, który jest niedożywiony może częściej rozwijać powikłania, gorzej tolerować leczenie, czasami nie jest w stanie realizować terapii w pełnych dawkach i we właściwych odstępach czasu. Odpowiednio wcześniej przeprowadzona konsultacja z lekarzem lub dietetykiem, zmiana diety i/lub dodanie żywienia medycznego może pozytywnie wpłynąć na stan odżywienia i przebieg terapii.

Oreż w walce z chorobą

Nie istnieje jedna uniwersalna dieta dla pacjentów onkologicznych. Każdy chory ma inne potrzeby, w zależności od jego stanu zdrowia, rodzaju schorzenia, metody sto-

sowanej terapii przeciwnowotworowej i jej działań niepożądanych. Jednak dla wszystkich pacjentów niezwykle istotne jest utrzymanie odpowiedniej masy ciała w trakcie leczenia.

- Nie da się przeżyć bez powietrza. Ważna jest nie tylko jego ilość, ale też i jakość. Czy zapominamy o oddychaniu, gdy jesteśmy chorzy? To nie jest pytanie pozbawione sensu. Żywnienie, tak jak i powietrze, to również podstawowy czynnik warunkujący przeżycie, a w chorobie jest szczególnie ważny zarówno pod kątem odpowiednich ilości, jak i jakości. Dlatego specjalistyczne wsparcie żywieniowe powinno stanowić integralny element leczenia onkologicznego i stać w szeregu razem z lekami czy rehabilitacją - mówi dietetyk Ewa Ceborska-Scheiterbauer z poradni „Food&Diet”.

Często zdarza się, że mimo ogromnych starań i nakładu pracy opiekunów czy pacjentów w celu przygotowania odpowiedniego posiłku, tradycyjna dieta okazuje się niewystarczająca lub osoba chora nie jest w stanie zjeść tyle, ile powinna. I traci na wadze, a tym samym traci siłę na walkę z chorobą.

Jeśli pacjent je za mało, można wspomóc się, stosując gotowe preparaty odżywcze, które zawierają dużą ilość potrzebnych składników odżywczych w ilościach i porcjach odpowiednich dla osób chorych. Można stosować je w trakcie całego leczenia: przed operacjami onkologicznymi, przed chemio- i radioterapią, pomiędzy sesjami terapii i po ich zakończeniu oraz w okresie rekonwalescencji.

ANNA CZERNY-MARECKA

atologa

! jeśli nie będziemy jej odkładać w nieskończoność

my zdecydowanie za późno, czyli dopiero wtedy, gdy pojawia się ból. Dlatego też wielu osobom, już od najmłodszych lat, wizyta w gabinecie kojarzy się tylko z bólem.

- Tak powstaje dentofoobia, która doprowadza do tego, że w każdym zębie jest próchnica, względnie stan zapalny - mówi profesor. Wśród przyczyn stresu u stomatologa wymieniamy najczęściej dźwięk wiertła, za-

pach i podejście lekarza. Zgodnie z wynikami jednego z sondaży dla 18% powodem strachu jest także stan uzębienia. Ból, zapach i dźwięk to od lat najczęściej powtarzane w ankietach powody stresu pacjenta u dentysty. Wskazywane są one często przez osoby, które swoją ostatnią wizytę miały 10 lat temu albo którym w przeszłości wyrządzono krzywdę w gabinecie. Do wielu pa-

centów nie dociera, że z postępem medycyny zmieniały się metody. Nowoczesna technologia skraca czas leczenia. Pełna komputeryzacja gabinetu, precyzyjne planowanie leczenia w 3D, a także nowoczesne rozwiązania, takie jak implanty czy komputerowe znieczulenie sprawiają, że dziś wizyta u stomatologa nie musi być traumatycznym przeżyciem. ©©

W TROSCE O SENIORA

Tłuszcze w diecie seniora
Zwróć uwagę na ich pochodzenie
i zmień złe nawyki

Tłuszcze są przede wszystkim źródłem energii niezbędnej dla prawidłowego rozwoju i funkcjonowania organizmu człowieka. Stanowią jeden z trzech podstawowych składników odżywczych.

W organizmie pełnią wiele ważnych funkcji, między innymi budują i zapewniają elastyczność błon komórkowych, chronią serce poprzez zapewnienie odpowiedniego stężenia i proporcji cholesterolu czy umożliwiają trawienie i wchłanianie witamin A, D, E, K.

Dziennie spożycie tłuszczu zgodnie z normami żywieniowymi, powinno być dostosowane do potrzeb fizjologicznych człowieka zależnych nie tylko od płci i stanu zdrowia, ale również od wieku oraz etapu życia, na którym się znajdujemy. Dlatego dieta seniorów, czyli osób po 65. roku życia, nieco różni się od tej, zalecanej młodszy osobom.

Wraz z wiekiem, zauważalna jest tendencja zmniejszania bądź nawet zaprzestawiania aktywności fizycznej. Se-

niorzy, których aktywność jest ograniczona, powinni pobierać w diecie mniej energii z tłuszczu, aby zapobiegać nadwadze i otyłości, jednak wciąż powinni dostarczać organizmowi takich ilości białka, witamin i składników mineralnych, jak w czasach młodości. Osoby prowadzące aktywny tryb życia, powinni dostarczać organizmowi więcej energii - mogą jeść więcej, dostarczając organizmowi niezbędnych składników odżywczych.

Niezależnie od zawartości energetycznej spożywanych posiłków seniorzy powinni pamiętać, by stosować się do kilku nadrzędnych zasad dietetycznych, to znaczy aby spożywać regularnie w ciągu dnia 5-6 urozmaiconych posiłków w regularnych odstępach czasowych, w tym obiad w postaci ciepłej, spożywać zbilansowane dania, dostarczając organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a także przyjmować dużo napojów (przynajmniej 2 litry wody dziennie). (PG)

Skomplikowana zagadka
Alzheimera. Trzeba czekać
kolejne pięć lat?

Nie tak miało być. Pięć lat temu wierzono, że choroba Alzheimera już za chwilę stanie się chorobą przeszłości. Co poszło nie tak?

Nauka

Tom Whipple
internet@polskapress.pl

W 2013 roku koncem farmaceutyczny Pfizer znajdował się na końcowym etapie testowania szczepionki, która miała powstrzymać chorobę Alzheimera w samym momencie jej wystąpienia. Gdyby - w co nikt nie wierzył - producent poniósł porażkę, w odwodzie czekała już amerykańska firma farmaceutyczna Eli Lilly. Opracowała ona specyfik, który według badaczy miałby stanowić „wielki krok naprzód”. Dodajmy jeszcze spółkę Roche and Merck, która wydała miliardy na badania nad lekiem na otępienie [często będące wynikiem Alzheimera]. Dwa opracowane przez nią środki wzbudziły ogromną ekscytację wśród pacjentów i inwestorów firmy.

Radość trwała krótko. Jeden po drugim wszystkie specyfiki dochodziły do ostatniej fazy testów - i wszystkie okazały się nieskuteczne. W styczniu Pfizer przyznał wła-



Mimo wielu nadziei, nadal nie ma leku na chorobę Alzheimera

ciwie, że choroba wzięła górę i „zwiodła wysiłki badaczy” oraz całkowicie wycofał się z dalszych badań.

Co poszło nie tak? Dlaczego nie sprawdzają się wszystkie leki, na badania których wydano miliardy funtów. Istnieją dwie teorie. Jedna - przygnębiająca. Druga - druzgocąca.

Pierwsza mówi, że leki okazały się zawodne, bo nie umieliśmy znaleźć sposobu na rozpoczęcie procesu leczenia na dekadę lub dłużej przed wyraźnym wystąpieniem choroby Alzheimera. Druga głosi, iż wadliwe są całe nasze, oparte na wartych dziesiątki miliardów badania, rozumienie tego, czym jest i jak rozwija się to przewlekłe schorzenie.

W 1901 roku w szpitalu dla obłąkanych we Frankfurcie niemiecki lekarz Alois Alzheimer spotkał się z 51-letnią pacjentką Augustę Deter. Pewnego dnia, gdy podczas rozmowy kobieta brała do ust widelec z kawałkiem wędliny, zapytał ją, co je. Odpowiedziała, że szpinak. Alzheimer zrozumiał, że pacjentka nie jest w stanie rozpoznawać zwykłych przedmiotów. Zapomniała imienia męża. Lekarza zafascynował jej przypadek. Zajmował się nim cierpliwie przez 5 lat. Gdy Deter zmarła, przeprowadził badanie jej mózgu. Znalazł martwe i obumierające komórki z kleistymi „grudkami” między nimi. Dzisiaj tych „kleistych najeżdźców” nazywamy blaszkami [białka] betaamylويدu.

90 lat później, w zamieszczonym w piśmie „Science” artykule młody brytyjski badacz John Hardy opisał wynik badań tego białka. - Stawiamy hipotezę, że odkładanie się betaamylويدu... stanowi czynnik

wywołujący chorobę Alzheimera - stwierdzał autor. Od tego czasu „hipoteza amyloidowa” stała się wiodącą w kwestii etiologii tej choroby.

Ogromne pieniądze przeznaczano na badania nad lekami, które zatrzymywałyby proces akumulowania się lub po prostu usuwały złoży amyloidu. Bez skutku. Co zatem z hipotezą Hardy’ego? - Mielismy do czynienia z dwoma bardzo rozczarowującymi latami - stwierdził niedawno sam Hardy, obecnie wykładowca na University College London.

- Może ulegam złudzeniom, ale nie sądzę, by wielu badaczy uważało, iż to nie amyloid stanowi właściwy cel badań. Jesteśmy natomiast zdania, że być może winniśmy podawać leki już na znacznie wcześniejszym etapie [jeszcze przed wyraźnymi objawami choroby] - dodał Hardy.

Przed dekadę lub dłużej amyloid będzie akumulował się bez wyraźnych objawów. Obecnie Hardy uważa, że już w tym momencie potrzebne są leki i że do czasu pojawienia się symptomów choroby jej rozwoju nie sposób powstrzymać. - Gdy właśnie przechodzisz udar mózgu, nikt nie powie ci „weź statynę”. To właściwe lekarstwo, ale jest już na nie za późno - mówi Hardy. Sam obawia się, że jeśli firmy zarzucą badania nad już opracowanymi lekami, możemy przegapić kwestię opóźniającego działania statyn w leczeniu choroby Alzheimera.

Zgadza się z nim Carol Routledge z Alzheimer’s Research UK. - Powinniśmy przetestować statynę na grupach pacjentów będących w o wiele, wiele wcześniejszej fazie [roz-

woju choroby]. Gdy wystąpi upośledzenie funkcji poznawczych, mózg już traci odporność - mówi Routledge.

Zdaniem Bryce’a Vissela, profesora neurologii na University of Technology Sydney, kluczowy problem stanowi niepewność w kwestii samej etiologii choroby Alzheimera. Według niego to, do czego doszliśmy w ostatnich pięciu latach nie wskazuje, że musimy zacząć leczyć pacjentów wcześniej, lecz wrócić do podstawowych badań na temat samego schorzenia. - Żeby rozwiązać skomplikowaną zagadkę Alzheimera musimy w swoich teoretycznych modelach wyjść poza kwestię amyloidu jako jego głównej przyczyny.

Rudolph Castellani z University of Maryland twierdzi, że hipoteza amyloidu jest „zbyt mocna, aby upaść”. - Za-inwestowano w nią mnóstwo pieniędzy i pracy zbyt wielu ludzi. Castellani dodaje też, że zazwyczaj porażka na skalę taką jak w tym wypadku, prowadzi do ponownej poważnej oceny działań i teorii. - Czy może się na przykład okazać, że akumulowanie amyloidu nie stanowi przyczyny choroby, lecz jej objaw? - pyta Castellani.

Nic jednak nie wskazuje, że do takiej sytuacji dojdzie. - Będziemy nieuchronnie kontynuować takie czy inne warianty tego, co już robimy. Przynajmniej do czasu, gdy jakieś przełomowe odkrycie - przypadkowe czy innej natury - zmieni nasz punkt widzenia - mówi Castellani. John Hardy jest oczywiście przeciwnym zdania. On także nie zamierza dołączać do grupy przygnębionych obecnym stanem rzeczy. - Obawiam się, że firmy wycofają się [z badań], mimo że mają już odpowiednie leki. Dlaczego? Bo testowały je na niewłaściwych pacjentach.

Jest gorzej niż było? - Pięć lat temu mówiłem ludziom, że lekarstwo będziemy mieć za pięć lat. Dziś mówię dokładnie to samo. I dokładnie tak samo, jak wtedy, jestem pełen nadziei. Ale oczywiście możecie mi teraz wierzyć w mniej szym stopniu - mówi Hardy.

TEUMACZYŁ ZBIGNIEW MACH

ZAPYTAJ LEKARZA

Jakie są najczęstsze przyczyny bólu pleców?



SPECIALISTA RADZI:

Oczywiście od razu muszę tu wymienić pozycję w jakiej spędzamy stanowczo zbyt dużo czasu, czyli siedzącą. W większości są to bóle o charakterze czynnościowym, czyli spowodowane właśnie długotrwałym siedzeniem, nadmiernym przeciążaniem.

Niestety, w obecnych czasach większość osób wykonuje pracę na siedząco. Co można im doradzić?



SPECIALISTA RADZI:

Przed wszystkim należy zwrócić uwagę na właściwą ergonomię pracy. Jeśli mówimy o tym, w jaki sposób powinniśmy siedzieć, to należy zwrócić uwagę na dobrane odpowiedniego krzesła - jego wysokości. Krzesło powinno być ustawione w taki sposób, by nasze stawy biodrowe były nieco wyżej niż stawy kolanowe. Gdy siedzimy przy komputerze nasze przedramiona w miarę możliwości powinny być oparte na blacie. Ważne jest również, by być ustawionym przodem do ekranu komputera, nie w pozycji skręconej lub bocz-

nej. Monitor należy ustawić na wysokości oczu.

Fizjoterapeuta Hubert Smuga



Czy istnieją uniwersalne sposoby dbania o wygląd i zdrowie naszej skóry?



LEKARZ RADZI: Myślę, że nie ma jednego, uniwersalnego sposobu pielęgnacji. Każda skóra jest inna i o ile możemy podzielić ją na różne typy i spróbować dostosować do nich kosmetyki, o tyle nie da się każdemu polecić tych samych preparatów. Najważniejszymi krokami w naszej codziennej pielęgnacji powinny być przede wszystkim - dokładny demakijaż, właściwe oczyszczanie oraz codzienne stosowanie prawidłowo dobranych preparatów pielęgnacyjnych.

Jesteśmy w stanie samodzielnie opóźnić proces starzenia skóry?



LEKARZ RADZI: Zdecydowanie tak. Współczesne kosmetyki są dobrze skomponowane, bazują na dobrych jakościowo składnikach. Mam tu na myśli szczególnie dermokosmetyki, gdyż z tymi dermatolodzy najczęściej współpracują.

Doktor Sylwia Cyran-Stemplewska

CO TO ZA CHOROBA?

ALZHEIMER PIERWSZY JĄ OPISAŁ

Najczęstsza postać otępienia, nieuleczalna i postępująca choroba neurodegeneracyjna, prowadząca do śmierci pacjenta. Opisał ją po raz pierwszy niemiecki lekarz psychiatra i neuropatolog Alois Alzheimer w 1906 i od jego nazwiska pochodzi jej nazwa. Najczęściej spotyka się ją u osób po 65 roku życia. W 2006 na świecie cierpiało na nią około 26,6 miliona chorych. Przewiduje się, że w 2050 dotknie ona jedną na 85 osób. Choroba przebiega inaczej u każdego pacjenta.

ALZHEIMER PIERWSZY JĄ OPISAŁ

Dieta antyrakowa to nie wymysł. Przetestuj! Może być pysznie, ale i zdrowo

Chcesz się chronić przed nowotworem? **Zacznij od porządku na talerzu. Co i kiedy jeść, podpowiada Kamila Sobaś, ekspert do spraw żywienia**

Dieta na zdrowie

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Czy jesteśmy w stanie wymienić czynniki żywieniowe zwiększające ryzyko nowotworów?

Tak. Oszacowano, że nieprawidłowa dieta, głównie z powodu wysokiego spożycia tłuszczów nasyconych i cukrów prostych oraz nadmierna masa ciała, odpowiadają w ponad 30 procentach za powstawanie nowotworów. Literatura dowodzi, że nadmierna masa ciała wiąże się z podwyższonym ryzykiem raka żołądka, trzustki, wątroby, jelita grubego. Zachorowalność na raka jelita grubego zwiększają mięso czerwone (wołowina, wieprzowina, baranina), przetworzone, które jest poddawane marynowaniu, wędzeniu, soleniu lub zawierające dodatki konserwujące. Nadmiar soli w diecie może zwiększać ryzyko raka żołądka, a żywność zawierająca aflatoksyny (spieśniałe ziarna zbóż, orzechy) - raka wątroby. Dodatkowo doatlego gennie mogą działać substancje powstające w czasie przetworstwa żywności lub podczas przygotowywania potraw.

NEZBĘDNE SKŁADNIKI

DOSTARCZAJ WITAMIN I MINERAŁÓW

Przeprowadzono badania, w których stwierdzono, że kobiety, których dieta dostarczała duże ilości wapnia (około 1300 mg/d) miały o 20 procent zmniejszone ryzyko rozwoju raka piersi w porównaniu do kobiet o najniższym spożyciu tego składnika.

Uważa się, że antyoksydanty, w tym witamina C i E, selen oraz karotenoidy, mogą zapobiegać rozwojowi nowotworów, a ich działanie ochronne może polegać na hamowaniu oksydacyjnych uszkodzeń tkanek lub DNA dzięki zmiataniu wolnych rodników tlenowych.



- Zdrowe zasady żywienia to podstawa - mówi Kamila Sobaś.

Wymienić możemy pleśnie obecne w spleśniałych ziarnach zbóż użytych do wypieku pieczywa, akrylany, które powstają podczas wędzenia, długiego grillowania czy smażenia mięsa oraz azotany i azotyny używane do konserwowania wędlin, mięsa czy serów dojrzewających.

Jakie są główne zalecenia, jeśli chodzi o dietę profilaktykę chorób nowotworowych?

Podstawą jest opieranie się na zasadach zdrowego żywienia. Najlepiej jest zjadać 4-5 posiłków dziennie (I śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja) niewielkich objętościowo. Ważne jest, aby przerwy między poszczególnymi posiłkami nie były dłuższe niż 3-4 godziny. Ostatni posiłek należy zjeść nie później niż 3 godziny przed snem. Spożywane potrawy powinny być przygotowywane ze świeżych, jak najmniej przetworzonych produktów o najwyższej jakości oraz powinny być kolorowe i estetycznie podane. Kolejną istotną sprawą jest odpowiednie spożycie składników odżywczych. Dienne zapotrzebowanie na białko wynosi 10-20

procent energii. Dlatego też, aby organizm mógł się efektywnie regenerować oraz stymulować układ odpornościowy do pracy musi mieć zapewnioną odpowiednią podaż składników białkowych. Białko znajduje się zarówno w produktach zwierzęcych (jaja, produkty mleczne, mięso, ryby) jak i roślinnych (nasiona roślin strączkowych, produkty zbożowe). Tłuszcze natomiast powinny stanowić 25-30 procent energii z dziennej racji pokarmowej. Bezwzględnie należy ograniczyć spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, czyli tłustego mięsa wieprzowego i wołowego, tłustych serów, smalcu, słoniny czy podrobów - te produkty zawierają znaczne ilości nasyconych kwasów tłuszczowych i cholesterolu. Dlatego w diecie powinny znaleźć się: mięso drobiowe, mięso z królika, cielęcina, ryby, oleje roślinne oraz orzechy i nasiona. Głównym źródłem tłuszczu powinny być właśnie ryby oraz oleje roślinne (na przykład olej rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, olej lniany). Dostarczają one cennych dla organizmu wielonienasyconych kwasów z rodziny omega-3, które wy-

kazują zdolności zmniejszania stanu zapalnego. Wielonienasycone kwasy tłuszczowe znajdują się głównie w tłustych rybach morskich: łososiu, makreli, sardynkach, śledziach czy halibucie oraz w oleju rzepakowym, lnianym, oliwie z oliwek, orzechach, nasionach słonecznika, pestkach dyni oraz w awokado. Głównym źródłem węglowodanów (45-65 procent energii) w diecie powinny być niewątpliwie produkty zbożowe na przykład pieczywo razowe, kasze, ryż czy makarony pełnoziarniste - te produkty zawierają wiele minerałów, sporą ilość witamin z grupy B oraz duże ilości błonnika pokarmowego, który wspomaga pracę jelit.

Co z nawodnieniem?

W ciągu dnia powinno się wypijać minimum 2 litry płynów, które są niezbędne dla prawidłowego przebiegu procesów metabolicznych zachodzących wewnątrz organizmu. Należy pić przede wszystkim niegazowaną wodę mineralną, a oprócz wody wskazane są również: słabe herbaty (na przykład herbata z dzikiej róży, herbata biała), kawa zbożowa, niesłodzone kompoty owocowe, świeże soki warzywne i owocowe rozcieńczane z wodą oraz koktajle mleczno-owocowe. Dopuszczalne jest wypicie w ciągu dnia 1 filiżanki kawy naturalnej z dodatkiem mleka.

Czy dozwolane jest doprawianie potraw?

Oczywiście, należy zawsze uwzględniać swoje preferencje żywieniowe. Aby podkreślić smak potraw, doprawiamy je ziołami takimi jak natka pietruszki, koperek, majeranek, bazyli, tymianek, kminek, estragon, melisa, pieprz czarny, imbir, goździki. Wśród naturalnych składników pożywienia odgrywających istotną rolę w profilaktyce, ważną pozycję zajmują także składniki mineralne (wapń, selen), witaminy (witamina C, E, D, foliany), wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3 oraz probiotyki i prebiotyki.

POLECANE

Sprawdź, jakie składniki ci służą
Jedz na kolorowo! Te warzywa i owoce dadzą ci siłę i zdrowia

POSTAW NA ZIELONE. Związki nadające kolor zielony warzywom i owocom mają korzystny wpływ na zmniejszenie ryzyka zachorowania na raka jamy ustnej i części ustnej gardła, przełyku, żołądka i płuc. Jedz zatem śmiało między innymi brokuły, kapustę, jarmuż i rzepę, ale także limonki, pietruszkę i ogórki.



KAROTENOIDY? OCZYWIŚCIE!

To bardzo silne antyoksydanty. Chronią przed rakiem jamy ustnej i części ustnej gardła oraz rakiem płuc i przełyku. Sprawdzają się również w profilaktyce raka szyjki macicy. Spożywaj często dynię, marchewkę, morele, pomarańcze, mandarynki, bataty i mango.



LIKOPEN DOBRY NA WSZYSTKO.

Ten antyoksydant zapobiega zachorowaniu na raka prostaty, zmniejszając ryzyko zachorowania nawet o 30 procent. Dieta antyrakowa z dużą ilością likopenu jest wskazana szczególnie dla mężczyzn. Znajdziesz go w pomidorach, truskawkach, malinach, czerwonej fasoli, arbuzie i burakach.



POMALUJ ŚWIAT NA NIEBIESKO.

Niebieski odcień nadają owocom i warzywom związki z rodziny antocyjanów i fenoli. To silne antyoksydanty potrafiące zneutralizować szkodliwe działania wolnych rodników. Tworzą również naturalny filtr słoneczny, pochłaniając rakotwórcze promieniowanie UV. Zjadaj bakłażany, jagody oraz śliwki.



KOLOROWY ŻÓŁTOZIELONY!

Luteina potrafi zablokować cykl komórkowy i namnażanie uszkodzonych komórek nowotworowych. Udało się prześledzić ten proces w badaniach prowadzonych na komórkach nowotworowych raka skóry i trzustki. Pora zrobić zakupy! Potrzebny jest szpinak, groszek, sałata i jarmuż.



BIAŁE SZALEŃSTWO. Soja może zapobiegać powstawaniu raka żołądka, a mleczko sojowe u mężczyzn - rakowi prostaty. Rządźkiewka, chrzan i cykorja znacząco zmniejszają ryzyko zachorowania na raka żołądka - nawet o 30-40 procent. Czosnek skutecznie redukuje zagrożenie nowotworowe. (PG)



25 ZASAD ZDROWEGO ŻYWIENIA. ZASTOSUJ JE, A BĘDZIESZ CIESZYĆ SIĘ DOBRYM ZDROWIEM I SZCZUPŁĄ SYLWETKĄ

1. Jedz regularnie o stałych porach. 2. Pij dużo wody cały dzień. 3. Pamiętaj o śniadaniu, to podstawa sukcesu. 4. Ogranicz spożywanie tłuszczów nasyconych. 5. Spożywaj dużo warzyw codziennie. 6. Zachowaj umiar w spożywaniu alkoholu. 7. Poznaj swoje zapotrzebowanie energetyczne. 8. Wspomagaj się suplementacją dodatkową. 9. Ogranicz spożycie kawy i czarnych herbat. 10.

Spożywaj ryby 2-3 razy w tygodniu. 11. Unikaj gotowych przypraw typu vegeta, stosuj przyprawy naturalne. 12. Ogranicz spożycie cukru. 13. Jedz jajka z umiarem. 14. Wykonuj badania profilaktyczne. 15. Jedz kolorowo i urozmaicaj swoje posiłki. 16. Nie jedz przetworzonych produktów, konserwantów i barwników - czytaj etykiety. 17. Ogranicz do minimum spożycie mleka krowiego i pro-

duktów mlecznych (przetworzonych). 18. Wybieraj produkty ze sprawdzonego źródła. 19. Dostosuj dietę do stanu zdrowia. 20. Unikaj pseudozdrowej żywności i produktów light. 21. Obserwuj swój organizm. 22. Nie zakwaszaj organizmu. 23. Pamiętaj o indywidualnym dopasowaniu diety. 24. Dostosuj aktywność fizyczną do diety. 25. Wysypiaj się i unikaj stresu.



Olga Chaińska (40 lat, w środku) - dietetyczka i trenerka.

Talerz pod kontrolą – jak to zrobić?

Aby zmienić dotychczasowe nawyki, przeanalizuj swój jadłospis. Podpowiadamy, jak stworzyć dzienniczek żywieniowy

Jedź zdrowo z Olgą
Izabela Mortas
izabela.mortas@polskapress.pl

Wiele osób twierdzi, że zdrowo się odżywia, a mimo to narzeka na zdrowie i figurę. Często nie zdajemy sobie sprawy z popełnianych błędów żywieniowych.

Aby naprawdę wyeliminować je ze swojego życia, warto dokładnie przeanalizować dotychczasowy jadłospis. Nasza ekspertka - Olga Chaińska, trenerka i dietetyczka, podpowiada, jak to zrobić. Stwórzmy dzienniczek żywieniowy - to on pokaże

nam czarno na białym, czy nasze nawyki są właściwe, czy spożywamy odpowiednią ilość kalorii i jaką, ogólnie rzecz biorąc, jakościowo ma nasza dieta - mówi Olga Chaińska.

Jak prowadzić dzienniczek? Oto szczegółowy instruktaż:

1. Dzienniczek prowadź przez co najmniej 3 dni. Ważne, żeby były to dni typowe, nie szczególne. Takie, gdy odżywiamy się jak co dzień. Jednym z dni może być sobota albo niedziela.
2. Wszystko zapisuj szczegółowo.
3. Notuj wszystko, co jesz, pijesz. Zapisuj wszystkie przekąski typu owoce suszone, owoce, gumy do żucia, soki.

4. Zapisuj, ile wypijasz płynów dziennie: woda, sok (określ, jaki dokładnie), kawa, herbata czarna, herbata zielona lub inna, zioła, melisa, pokrzywa, rumianek, coca-cola.

5. Zapisuj, ile cukru spożywasz dziennie, np. do herbaty i kawy.

6. Zapisuj godzinę spożywanych posiłków i czas, w jakim jesz. Przykładowo: obiad - 13-13.30.

7. Pisz rodzaje posiłków: śniadanie, drugie śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja. Notuj również, co podjadasz w ciągu dnia.

8. Wpisuj miejsca posiłków: dom, praca, restauracja.

9. Zapisuj nazwy produktów, na przykład mleko do kawy 1,5%, 2%, 3,2%, jogurt tłusty, półtłusty, pieczywo jasne, pełnoziarniste, na zakwasie, ryż biały, basmati, masło, margaryna.

10. Zwracaj uwagę, jaką ilość posiłków spożywasz. Ile zjadasz kaszy gryczanej - pół woreczka, a może 3 łyżki? Jednego banana, a może kilka? Dwa ziemniaki, a może pół talerza?

11. Zwróć uwagę, czy jesz, bo odczuwasz głód, czy jesz z nudów, ze stresu, czy się przejadasz, czy kończysz posiłek, gdy już jesteś najedzony/na.

12. Opisz samopoczucie. Czy masz wzdęcia, gazy, zgagę, czy boli Cię brzuch, czy masz zaparcia, czy jest Ci niedobrze?
13. Zawsze miej dzienniczek przy sobie i zapisuj wszystko bardzo szczegółowo. Jeśli nie masz gdzie włożyć dzienniczka, zapisuj w telefonie. Nigdy nie zostawiaj tego na później. Połowy rzeczy już nie będziesz pamiętać.

14. Zawsze pisz prawdę, nie oszukuj samego siebie. Tylko wtedy będziemy mogli znaleźć błędy żywieniowe i zmienić je tak, aby osiągnąć Twój cel.

BĄDŹ POD KONTROLĄ

KARTA KORZYŚCI - POBIERZ Z NASZEJ STRONY

Dobrym pomysłem jest zapisywanie korzyści, jakie osiągniesz, gdy dotrzesz do wyznaczonego celu. Przykładowo: „będę mieć więcej energii”, „nabiorę pewnością siebie”. Uzupełniaj kartę, gdy dostrzeżesz nowe możliwości. Czytaj codziennie swoją listę, będzie ona wzmacniała Twoją motywację. Zarówno kartę korzyści, jak i dzienniczek żywieniowy można pobrać na naszym portalu echodnia.eu/swietokrzyskie/zdrowie.

Ruch też jest ważny 25 zasad aktywności fizycznej

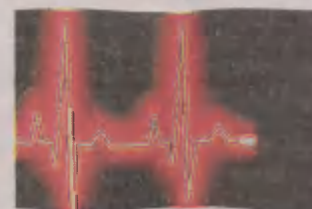
1. Ćwicz co najmniej 30 minut dziennie, nie dłużej niż 1,5 h.
2. Stosuj suplementy.
3. Nie zapominaj o rozgrzewce i właściwie dobieraj obciążenie.
4. Pamiętaj o regeneracji.
5. Rozciągaj się po treningu.
6. Dbaj o swój kręgosłup i stawy, nie zapominaj o mięśniach głębokich.
7. Każde miejsce jest dobre, by zrobić trening.
8. Genetyka to nie wszystko.
9. Nie ograniczaj się do jednego schematu ćwiczeń.
10. Wyznacz realny cel dostosowany do wieku i kondycji, podziel się nim z innymi, sukces trzeba celebrować.
11. Dbaj o serce.
12. Nie przetrenuj się, zachowaj umiar.

13. Przygotuj się do sportów sezonowych.
14. Nie każda wymówka jest dobra.
15. Nie oszukuj samego siebie, łatwiej nie zawsze znaczy lepiej.
16. Regularnie monitoruj efekty.
17. Motywuj się.
18. Bądź FIT.
19. Dowiedz się, czym jest załamanie metaboliczne i jak z nim walczyć.
20. Odchudzaj się z głową.
21. Naucz się dbać o estetykę ciała.
22. Poznaj zasady treningu w chorobach autoimmunologicznych.
23. Pamiętaj o tym, że wiek Cię nie ogranicza (trening po 60 roku życia).
24. Rozkręć swój metabolizm.
25. Dbaj o prawidłową postawę.



Bądź pod kontrolą Jak zmierzyć tętno podczas wykonywania ćwiczeń? To proste!

Potrzebny nam będzie zegarek z sekundnikiem lub stoper. Zlokalizuj miejsce na swoim ciele, w którym można zmierzyć puls. Może to być tętnica promieniowa na nadgarstku lub tętnica szyjna. Ważną rzeczą podczas pomiaru tętna jest użycie odpowiednich palców. Najlepiej używać jednocześnie palca wskazującego i środkowego. Nie mierzmy tętna kciukiem, ponieważ kciuk sam ma lekko wyczuwalny puls. Połóż palce



na wybranej tętnicy i policz ilość uderzeń, które mają miejsce w ciągu 60 sekund. Możesz również policzyć ilość uderzeń w 10-sekundowym przedziale czasu i pomnożyć wynik przez 6.

Na jakość naszej starości pracujemy już w młodości

Starość najczęściej wywołuje w nas lęk. **Obawiamy się pogorszenia zdrowia, zmarszczek i utraty atrakcyjności, a także coraz bardziej zbliżającego się tego, co nieuchronne...**

Psychologia
Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Na co dzień najczęściej nie zastanawiamy się nad tym lub przynajmniej staramy się tego nie robić, ale gdy tylko pogorszy się nasz stan zdrowia lub rozpoczyna się kolejny nowy rok, a z nim przychodzi świadomość, że znów jesteśmy starsi, nieraz dopada nas chandra.

Dlaczego temat starości wywołuje w nas głównie lęk? W takim samym stopniu obawiają się jej i kobiety, i mężczyźni.

- Bo kojarzy się stereotypowo - mówi Sylwia Wójcik, psycholog. - Jedni boją się utraty sił i zdrowia, niepełnosprawności, inni pomarszczonej twarzy i zmieniającej się figury, a jeszcze inni zbliżającego się końca życia. **Dobra wiadomość jest taka, że nikt z nas nie wie do końca, jak będzie starość wyglądała, dopóki jej nie zazna. A wobec tego najlepiej zrobimy, jeśli zajmujemy się nią wcześniej.** Usłyszałam kiedyś od znajomej starszej kobiety, że na to, jaka będzie jakość naszej starości, pracujemy już w młodości. Mamy więc dwa rozwiązania: albo pozostaniemy na etapie obaw i one zaczną decydować o naszym życiu, albo zajmujemy się tym lękiem i zmniejszymy jego wpływ na nas. Starość powinna być doceniana za mądrość i doświadczenie.

Specjaliści twierdzą, że by lepiej radzić sobie z upływającym czasem powinniśmy zwracać uwagę na to, co jeszcze możemy zrobić, a nie na to, czego już nie możemy. Chwalmy się też bardziej za to, co nam wyszło, a nie karzmy za to, co nam się nie udało. Oprócz fizycznej, psychicznej i społecznej aktywności, poznajmy również lepiej swoje potrzeby i zaspokajamy je, choćby sprawiając sobie drobne przyjemności. To wszystko na pewno poprawi nam samopoczucie. Mamy w sobie mechanizmy, które odpowiednio pobudzone mogą nam się pozytywnie odwdziaczyć, na przykład hormony szczęścia - endorfiny. Pamiętajmy



Chcąc spowolnić proces starzenia, pamiętajmy o aktywności i nie traćmy poczucia humoru!

o tym, że działają one także przeciwbólowo. Możemy pobudzić je poprzez wysiłek fizyczny: aerobik, jogging, intensywne spacer, biegi, pływanie, ale też jedząc czekoladę czy dużo się śmiejąc. A także dzięki miłości, bo przecież zakochać się możemy zawsze, bez względu na wiek!

Większość z nas ma jakąś definicję starości. Zazwyczaj jest to jakaś granica, po przekroczeniu której będziemy mieli już tylko z góry. **Oczywiście, można wyszukać w opracowaniach naukowych obiektywne objawy starzenia się organizmu, ale starzenie się, jak podkreśla terapeutka, to przede wszystkim stan umysłu, na który może mieć wpływ stan naszego ciała, ale nie musi.**

Faktem jest, że po 60 roku życia następują w naszym organizmie zmiany na poziomie ciała i psychiki - związane między innymi z koncentracją, pamięcią i na poziomie

społecznym - spowodowane przejściem na emeryturę, rentę, zmniejszeniem się grona znajomych itp. Mogą pojawić się kryzysy: środka życia, syndrom opuszczonego gniazda, utrata partnera życiowego, negatywny bilans osiągnięć, lęk przed przyszłością, starością, śmiercią. **Ale jeżeli te wszystkie rzeczy potraktujemy jako wyzwanie, inspirację do działania, a nie jako porażkę i nieunikniony element starzenia się, to wtedy my zaczniemy decydować o jakości naszego życia.**

Naukowcy okres późnej dorosłości podzielili na trzy etapy: najmłodszy starsi - 60-75 lat, starsi starsi - 75-85 lat i najstarsi starsi - 85+.

- Sposoby radzenia sobie z upływającym czasem na pewno są inne u 60-latków i u 80-latków. Inne są potrzeby i inny zakres ich realizacji w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej, cały czas jednak ważna jest

własna inicjatywa i aktywność - uważa psycholog. - U tych najstarszych może przeważać inicjatywa, ale gdy mają wokół siebie grono bliższych młodszych, to oni mogą pomóc ją realizować.

Wszelkie rodzaje aktywności: fizyczna, psychiczna, społeczna i duchowa - dla niektórych równie ważna, mogą opóźnić proces starzenia się. Zdrowy tryb życia, aktywność zawodowa lub pasja, uczestniczenie w życiu rodzinnym, poznawanie nowych osób w różnym wieku, stawianie codziennie swoje-
mu umysłowi wyzwania, wszystko to odgrywa niebagatelną rolę. Jest kilka określeń mówiących o tym procesie: „aktywne starzenie się”, „zdrowe starzenie się”, „starzenie się pogodne”.

Gdy jednak mimo wszystko nie radzimy sobie do końca z problemem przemijania, nie wahajmy się zwrócić do specjalistów.

I w tym okresie życia może pomóc nam psycholog.

- Praca z psychologiem nie musi być zawsze związana z terapią, może ona polegać na psychoedukacji, na wzmacnianiu sposobów radzenia sobie na przykład ze stresem, problemami, chorobą - wyjaśnia Sylwia Wójcik. - Po 65. roku życia wzrasta ryzyko zachorowania na zaburzenia lękowe i depresję. Z mojego doświadczenia i współpracy z lekarzem psychiatrą wiem też, że w wielu przypadkach dobrze dobrana, nowoczesna farmakoterapia korzystnie wpływa na poprawę jakości życia. Nie negujemy również różnych wynalazków medycyny, które pomagają złagodzić oznaki starzenia się - jeżeli dla kogoś jest to bardzo ważne, to po to są te udogodnienia, choć jestem zdania, że nie jest to najważniejsza część naszego życia, którą możemy udoskonalać czy naprawiać. Przede wszystkim jednak, nigdy nie zapominajmy o tym, że jak powiedział Mark Twain: „Ludzie nie dlatego przestają się bawić, że się starzeją, lecz starzeją się, bo przestają się bawić”.

Postawmy więc na aktywność, ale nie zapominajmy o poczuciu humoru!

PSYCHOLOG

CZY PANI OBAWIA SIĘ STAROŚCI?

Sylwia Wójcik: Moje podejście do starości zmieniało się na przestrzeni lat. Miałam szczęście, bo na każdym etapie swego życia spotykałam pięknie starzejące się kobiety. Kobiety pełne energii, marzeń i planów. Wtedy było to doświadczenie ich starzenia się, w którym ja uczestniczyłam. Teraz, kiedy jestem już w „środku życia”, powoli zaczyna to być już moje doświadczenie. Dostrzegam upływ czasu i stoję przed decyzją, czy mogę coś z tym zrobić, a jeżeli mogę, to z czym. I tych wyborów będę na pewno dokonywała świadomie.

Marta Żbikowska
m.zbikowska@glos.com



SAMOZWAŃCZY EKSPERCI OD WSZYSTKIEGO

Komentarz

Większość Polaków zna się na wszystkim. Mamy miliony ekspertów od piłki nożnej, skoków narciarskich, medycyny, tysiące detektywów i kryminologów, ostatnio objawili się znawcy himalajizmu. O ile wiele komentarzy mogę omijać, choć czasami jest to trudne, to nie sposób uciec od tych, które dotyczą mnie osobiście. Są to wszelkiej maści specjaliści od wychowywania dzieci i organizacji czasu. Na ich rady, całkowicie oderwane od rzeczywistości, można liczyć w każdej sytuacji. Weźmy żywienie. Z jednej strony znajdują się tacy, którzy za punkt honoru stawiają sobie uświadomienie rodziców, jak wielką krzywdę wyrządzają swoim dzieciom, podając im słodczy lub gotowe posiłki. Przecież wszystko można przygotować samemu. Wystarczy wstać wcześniej (nie wiem, o której, bo ja codziennie wstaję o 5.30) i upiec chleb nastawiony do wyrośnięcia poprzedniego dnia. Specjaliści przekonują, że gotowe wędliny to samo zło, a pieczenie własnych wyrobów to tylko kwestia właściwej organizacji czasu. Wystarczy chcieć. No to chciałam. Miałam taki okres, kiedy uwierzyłam, że pracując na cały etat i zajmując się trojgiem dzieci, jestem w stanie żyć jak moje babcię. Wtedy swoją szansę na wtrącenie swoich trzech groszy zauważyli eksperci z drugiej strony medalu. Po co tyle siedzisz w kuchni? Wszystko możesz kupić gotowe. Należniki smażyć? Pierogi lepsze? I tu następowala wymiana miejsc, gdzie kupię dobre gotowe produkty. To nie były jednak porady specjalistów od ekonomii, więc nie brali oni pod uwagę kosztów takiego rozwiązania. Cena 15 czy 20 złotych za obiad dla singla nie robi może wrażenia, ale jeśli pomnożymy ją razy pięć i potem przez 30 dni w miesiącu, to już nawet 500 plus nie pomoże. Nie stać cię? Internetowy ekspert nie rozumie (wytulmaczcie mu), jak można pracować za psie pieniądze. No i jak w takiej sytuacji można zdecydować się na tyle dzieci? Nie masz czasu? Na pewno że nim gospodarujesz. I choć już dawno doszłam do wniosku, że jedyne rozwiązanie jest proste: Nie czytać komentarzy i rad samozwańczych ekspertów, to czasami jest mi z wyjątkiem przykro.

W SADZIE W LUTYM

Można już rozpocząć cięcie porzeczek, a potem - jabłoni

W lutym możemy już rozpocząć cięcie porzeczek i agrestu - zabieg ten należy wykonać, zanim rozwiną się nowe pączki. Porzeczek, które posadziłem jesienią, przycinamy nad czwartym oczkiem. Starsze rośliny pozabawiamy najstarszych, pokładających się, cienkich i słabych pędów. Usuwamy także pędy chore i porażone przez szkodniki, wycinając je tuż przy ziemi. Pamiętajmy, że porzeczką czarna tworzy pączki kwiatowe wyłącznie na pędach jednorocznych, dlatego nie wolno ich usuwać - wycinamy tylko pędy stare. Porzeczką czerwona i biała kwitną na krótkopędach - aby dobrze się rozkrzewiały, wszystkie pędy jednoroczne skracamy na wysokości 50 cm nad ziemią.

W drugiej połowie lutego (o ile nie nastanie ostra zima) wykonujemy cięcie przświetlające drzew owocowych. Jako pierwsze zabiegowi temu poddajemy wytrzymałe na mróz odmiany jabłoni. Wycinamy im wszystkie pędy pokładające się i zachodzące na siebie, a także te, które wzajemnie się zacinają - wszystko po to, aby do pozostałych gałęzi docierało jak najwięcej światła. Usuwamy także pędy, które konkurują z przewodnikiem oraz wszelkie wilki i odrosty. Cięcie powinno się przeprowadzać w suche i ciepłe dni, gdy temperatura jest wyższa niż minus 5 st. C. Rany po cięciu zabezpieczamy preparatem grzybobójczym. (AG)

W OGRODACH ZROBIŁO SIĘ W STYCZNIU TAK JAK NA PRZEDWIOŚNIU

Po okresie łagodnej zimy nadeszło ocieplenie, a wraz z nim pojawiły się pierwsze oznaki przedwiośnia...



OCZAR

W cieplejszych regionach kraju pojawiły się pierwsze kwiaty na krzewach oczaru



WAWRZYNEK

Na wawrzynkach są już grube pąki. Jeszcze kilka dni ciepła i być może pokażą się pierwsze kwiaty



LESZCZYNA

Kotki leszczyny, czyli kwiaty męskie, pojawiają się już w lecie. Jeśli ciepło się utrzyma, wkrótce zaczną pylić

Najgorsze, co nas może spotkać, to spóźniony atak mrozu na rozhartowane od ciepła rośliny

Z punktu widzenia ogrodnika, **najlepsze są zimy w miarę łagodne**, bez okresów gwałtownych ociepleń i bez wielkich mrozów, z umiarkowaną pokrywą śnieżną

W oku ogrodnika

Andrzej Gębarowski
a.gebarowski@dziennik.iodz.pl

Okres zimy ma oczywisty wpływ na późniejszą kondycję roślin, a często zmusza do rezygnacji z wrażliwych gatunków na rzecz bardziej odpornych.

W

ystarczy zresztą zobaczyć, czym się różni przeciętny

ogród na Wyspach Brytyjskich - gdzie klimat jest wilgotny, a zimy łagodne - od ogrodu w naszej strefie klimatycznej. U nas z konieczności więcej jest iglaków, zaś o wiele mniej różnorodnych bylin, którymi wypełniony jest po brzegi ogród angielski. O wiele bogatsze są tam również kolekcje krzewów zimozielonych, nieograniczające się, jak w Polsce, głównie do rododendronów, lecz obfitujące w ciekawe odmiany

bluszczy, ostrokrzewów, laurowiśni, kalin, kameli i innych „wiecznie zielonych” krzewów.

W Polsce na dodatek co kilka lat dochodzi do pogodowej kłeski, która potrafi „wykosić” całe połacie ogrodów.

Najcieplejsze regiony naszego kraju leżą w pasie wzdłuż wybrzeża i zachodnich granic kraju, z występowaniem w dolinie Odry (patrz ramka). Nic dziwnego, że właśnie tam można spotkać najpiękniejsze okazy różaneczników w Polsce, a nawet całe ich wspaniałe kolekcje (jak w Wojsławicach na Dolnym Śląsku).

Osoby mieszkające na wschodzie kraju mogą z kolei cieszyć się bez obaw odpornymi roślinami z Ameryki Północnej, Dalekiego Wschodu i wysokogórskich regionów Himalajów oraz Kaukazu, które rosną tam lepiej niż na zachodzie Polski. Rośliny te nie boją się wielkich mrozów, ale wymagają długiego i nieprzerwanego okresu spoczynku. Nie odpowiada im zmienna

pogoda, a zwłaszcza następujące po sobie okresy mrozów i odwilży. Na dodatek gatunki te wcześniej wchodzi w okres wegetacji, gdyż wcześniej go kończą. Spóźnione, kwietniowe przymrozki mogą łatwo uszkodzić ich rozwijające się pączki. Szczególnie wrażliwe na spóźnione przymrozki są pnącza z Dalekiego Wschodu, takie jak atkinidia i winorośl japońska.

Z punktu widzenia ogrodnika, najlepsze są zimy umiarkowane i w miarę ciągłe, bez okresów gwałtownych ociepleń i bez wielkich mrozów, z umiarkowaną pokrywą śnieżną, która w marcu szybko stopnieje. Najgorsze, co może nas spotkać, to zima mocno spóźniona, gdy rośliny zdążą się już rozhartować i zaczynają oczekiwać wiosny. Fala ostrych mrozów w lutym czy marcu, bez pokrywy śnieżnej, zawsze oznacza duże straty w ogrodzie. I to właśnie nam teraz zagraża. Bądźmy zatem czujni i gotowi do... dodatkowego zabezpieczenia roślin.

TAM, Gdzie jest cieplej

OD WROCŁAWIA AŻ PO SZCZECIN

Najcieplejsze regiony kraju leżą w pasie wzdłuż wybrzeża i zachodnich granic kraju, z występowaniem w dolinie Odry, sięgającym na wschód aż po Wrocław.

Ten właśnie rejon - a jeszcze lepiej okolice Szczecina - dają ogrodnikom największe możliwości w doborze roślin. Kolekcję pnączy można tam bez obaw uzupełnić o pięknie kwitnące glicynie i miliny, kolekcję iglaków - o mniej odporne odmiany cyprysików i jodeł, a nawet spróbować swoich sił w uprawie cedrów. Doskonale udają się tam również krzewy zimozielone, takie jak rododendrony i ostrokrzewy.

CHLEB MIGDAŁOWY LUB KOKOSOWY? DLACZEGO NIE!

Poeksperymentujmy i spróbujmy upiec
chleb z zamienników mąk zbożowych

Porady
Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Poza podstawowymi bezglutenowymi mąkami, takimi jak ryżowa czy gryczana, dostępnych jest na rynku wiele innych mąk, które również można wykorzystać na co dzień w kuchni – także do pieczenia chleba lub jako jeden ze składników pieczywa mieszanego. Są one zalecane zwłaszcza osobom chorującym na celiakię i nietolerującym glutenu jako zamiennik mąk zbożowych, ale z powodzeniem może sięgać po nie każda gospodyni, która chce urozmaicienia swoich wypieków. W internecie znajdziemy wiele przepisów, na podstawie których upieczemy smaczne, zdrowe i oryginalne chlebki lub inne pieczywo. Dla podkreślenia ich smaku możemy do nich dodać również różne zioła. Jakich mąk możemy więc użyć? Dowiedzmy się o nich trochę więcej.

MAKA Z PESTEK DYNI

Z racji tego, że wytwarzana jest z pestek dyni, możemy łatwo zrobić ją sami, miksując je na drobno. Pestki dyni wykazują działanie moczopędne, wspomagają prawidłowe funkcjonowanie nerek i pomagają w walce z nie-

bezpiecznym nadciśnieniem. Są bogate w witaminy z grupy B, witaminę C oraz PP. Zastosowanie w kuchni: do wyrobu bułek, chleba, ciast, ciasteczek, do zabielenia zup i sosów.

MAKA Z AMARANTUSA

Wytwarzana z trzech gatunków ziaren amarantusa. Jest bogatym źródłem białka, błonnika, a także wapnia, magnezu i żelaza. Zawiera również lizynę – ważny aminokwas, który nie jest wytwarzany przez organizm ludzki. Mąka amarantusowa nadaje wypiekom lekko orzechowy posmak. Zastosowanie w kuchni: do pieczenia ciast i ciasteczek, do ciasta naleśnikowego, do wyrobu makaronów.

MAKA MIGDAŁOWA

Ma cenne właściwości prozdrowotne. Jest źródłem jedynych i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, magnezu, żelaza i wapnia. Szczególnie polecana jest osobom z wysokim stężeniem cholesterolu we krwi, cukrzycą i wysokim ciśnieniem tętniczym krwi, a także tym będącym na diecie bezglutenowej, wegetariańskiej, paleo lub diecie o niskiej zawartości węglowodanów. Mąkę tę możemy zrobić sami w domu, mieląc migdały (obrane

albo ze skórką) na drobny proszek. Mąkę tę możemy wykorzystywać do wypieków, także do wypieku chleba.

MAKA Z CIECIERZYCY

Wyrabiana z ziaren ciecierzycy. Bogata jest między innymi w: białko, kwas foliowy, żelazo, magnez, fosfor, selen i cynk. Co ciekawe, swoje zastosowanie znajduje nie tylko w kuchni, ale także w kosmetologii. W kuchni możemy ją wykorzystywać jako zamiennik bułki tartej, do pieczenia ciastek, placków, bułek lub do zagęszczania sosów i zup.

MAKA KOKOSOWA

Ta mąka wytwarzana jest z miąższu kokosa i jest bogatym źródłem błonnika. Jej grubość zależy od stopnia zmielenia. Nadaje się dla osób chorujących na cukrzycę, bo jest produktem niskowęglowodanowym. Tłuszcze zawarte w tej mące wykazują działanie

przeciwbakteryjne oraz przeciwwirusowe. Zastosowanie w kuchni: składnik ciasta naleśnikowego; do wypieku placków, ciastek i chleba.

MAKA KUKURYDZIANA

Mąka kukurydziana jest wyrabiana poprzez mielenie ziaren kukurydzy. Jest bogata w karotenoidy – naturalne barwniki o właściwościach przeciwutleniających, które chronią nasz organizm przed działaniem wolnych rodników. Jest również źródłem białka, błonnika, witaminy B1, B6 i składników mineralnych, m.in. żelaza, magnezu i cynku. Dobrze sprawdza się w kuchni jako zamiennik mąki pszennej. Można z niej piec chleb, bułeczki, ciasta i herbatniki. Ma wiele właściwości, np. obniża poziom cholesterolu we krwi, wspomaga układ odpornościowy, zwiększa produkcję czerwonych krwinek, chroni DNA przed uszkodzeniami, zapobiega chorobom oczu związanym z wiekiem i wspomaga wzrost komórek.



JAK WYBRAĆ NAJLEPSZY WYPIEKACZ DO CHLEBA, CZYLI LICZY SIĘ NIE KOLOR, ALE MOC I MIESZADEŁKA

Maszyny do wypiekania chleba są proste w obsłudze. Wystarczy odmierzyć składniki, a następnie umieścić je w pojemniku i wybrać odpowiedni program. Urządzenie wymiesza składniki, wygniecie ciasto, pozostawi je do wyrośnięcia i na samym końcu upiecze chleb.

Na rynku dostępnych jest mnóstwo rozmaitych modeli: dużych, małych, okrągłych i kwadratowych. Aby cieszyć się codziennie rano świeżym chlebem, trzeba wydać od 200 do... złotych.

Urządzenia różnią się między sobą parametrami i szczegółami. Od tego uwarunkowana jest też cena. Warto zwrócić uwagę na moc. Im wyższa moc urządzenia, tym dłużej może ono pracować bez wyłączenia. W sprzedaży można spotkać wypiekacze o mocy

250 W jak i nawet 1650 W. Ważne są też mieszadła. Większa liczba mieszadeł oznacza bardzo dobrze wyrobione ciasto, co nie zawsze ma miejsce w przypadku tańszych i mniejszych wypiekaczy.

Wypiekacz do chleba może posłużyć do przygotowania różnego rodzaju chleba, ale także bułek oraz ciasta (np. do pizzy). **(MADA)**



Chleby powinny być pieczone w wysokich temperaturach – piekarnik stanowi domową imitację pieca chlebowego. Powinien być nastawiony na funkcję grzania „góra – dół”. Formy z chlebami należy ustawić na niższych półkach piekarnika.

Chleb na kefirze

Dzięki kefirowi chleb jest bardziej delikatny, a miększy ma subtelny smak i nabiera miękkości.

Składniki:

Będą nam potrzebne:

40 dag mąki pszennej chlebowej,
30 dag mąki pszennej razowej,
35 dag kefiru,
2,5 łyżeczki soli,
płaska łyżeczka suszonych drożdży,
250 ml ciepłej wody

1. Mieszmamy dokładnie wszystkie składniki tak, by utworzyły jednolitą masę.
2. Przekładamy ciasto do prostokątnej foremki (najlepiej o długości 30 cm). Foremkę warto wcześniej wyłożyć papierem do pieczenia. Kiedy ciasto spoczywa już bezpiecznie w formie, uklepujemy je i przykrywamy lnianą ściereczką. Ustawiamy w ciepłym miejscu na 8 godzin. Kiedy ciasto podrośnie, rozgrzewamy piekarnik do 200 st. C.
3. Teraz już wystarczy wstawić do piekarnika foremkę i piec chleb przez 25 - 30 minut. Powinien być gotowy, kiedy jego skórka zbrązowieje.

Chleb na miodzie

Ma chrupiącą skórkę, miękki, lekko wilgotny miąższ i delikatnie wyczuwalną słodycz.

Składniki:

Będą nam potrzebne:

50 dag mąki,
300 ml ciepłej wody,
5 dag drożdży,
1,5 łyżeczki soli,
1 łyżeczka miodu

1. Drożdże mieszmamy w kubku z wodą i dodajemy miód. Mieszmamy. Do miski wysypujemy przesianą mąkę i sól. Mieszmamy ręką w misce tak, aby składniki się połączyły. Wylewamy do wysmarowanej formy keksowej.
2. Wstawiamy do zimnego pieca i nastawiamy grzanie na 180 -200 st.C.
3. Pieczemy około 50-60 min. Sprawdzamy ciasto patyczkiem.

Mleczny chleb razowy

Mleczny chleb razowy ma delikatniejszy smak od zwykłego razowca. Smakuje bardzo dobrze.

Składniki:

Będą nam potrzebne:

400 g ciasta zakwaszonego z mąki żytniej razowej typ 2000,
350 ml wody,
300 g mąki żytniej razowej typ 2000,
40 g mleka granulowanego odtłuszczonego, sól

1. Do ciasta zakwaszonego dodajemy stopniowo mąkę, wodę, mleko i sól. Wyrabiamy drewnianą łyżką do dobrego połączenia składników i odstawiamy na 20 min.
2. Do foremki wysmarowanej tłuszczem i wysypanej mąką, przekładamy ciasto i zostawiamy do wyrośnięcia na ok. 2 godziny.
3. Przed włożeniem do piekarnika smarujemy mlekiem. Pieczemy w początkowej temperaturze 210 st. C przez 10 min, dopiekamy jeszcze przez 35 min w opadającej temperaturze. Pozostawiamy w otwartym piekarniku jeszcze kilka minut.

Chleb z płatkami owsianymi

Najlepszy jest na ciepło, choć świeży także i nawet na kolejne śniadanie.

Składniki:

Będą nam potrzebne:

1 szklanka mleka,
2 jajka (ubić),
1/2 łyżki oleju słonecznikowego,
1/4 szklanki cukru,
1 łyżeczka soli,
2 szklanki mąki,
1 szklanka płatków owsianych,
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia,
1/2 łyżeczki sody

1. Wszystkie składniki dokładnie mieszmamy.
2. Całość albo wrzucamy do maszyny do pieczenia chleba, albo wkładamy ciasto do foremki.
3. Pieczemy w temperaturze 180 st. C przez około 1,5 godziny.

Jak piec ekologiczny chleb - radzą najstarsi

W książce znajdziemy oryginalne przepisy z poradników najstarszych polskich kucharek XIX i początku XX wieku. Recepty na chleby regionalne i uzdrawiające najstarszych naturalistów i zielarzy z Polski i świata.

Prócz tego zawiera ona porady, zdjęcia i przepisy wypieku ekologicznego chleba wypracowane i przekazane przez polskich rolników ekologicznych. (MIKO)

WYDAWNICTWO GAJ



DOM PEŁEN ZAPACHU PRAWDZIWEGO CHLEBA I SMAK WŁASNEGO WYPIEKU

Wiele osób uważa, że oddać się najłatwiej, wyłączając całkowicie ze swojej diety chleb i inne pieczywo. To błędne rozumowanie, bo błonnik zawarty w dobrym, pełnoziarnistym pieczywie jest potrzebny między innymi do prawidłowej przemiany materii. Właśnie takie pieczywo powinno stanowić składnik zbilansowanej diety. Wobec tego - czy chcemy zredukować swoją wagę, czy też nie - zrezygnujemy z pie-

czywa, które możemy kupić w sklepach czy marketach, a zastąpimy je tym z piekarni, wyrabianym na prawdziwym zakwasie, bez konserwantów i szkodliwych polepszaczy. Bo pieczywo nie musi tuczyć ani szkodzić. A jeśli ktoś z racji choroby lub nietolerancji pokarmowej musi zrezygnować z niego ze względu na zawarty w większości jego rodzajów gluten, także może z powodzeniem sięgnąć po pieczywo bezglutenowe.

I w tym przypadku doradzam jednak wyroby z piekarni, a nie te gotowe, paczkowane, z przedłużonym terminem ważności. Najlepiej zaś będzie, jeżeli zdecydujemy się na wypiekanie chleba samodzielnie, w domu. Wbrew pozorom nie jest to bardzo trudne, a gdy raz spróbujemy, zapach, jakim wypełni się nasz dom, i smak wypieku własnej roboty z pewnością sprawią, że już z tego nie zrezygnujemy.



Kupmy więc sobie formę i spróbujmy. Gdy już osiągniemy w tym pewną biegłość, będziemy też mogli eksperymentować z ciekawymi ziołowymi dodatkami do chleba. **NADZIEJA SZUKAŁA, DIETETYK**



Chleby formowane w bochenki wymagają nacięcia, zapobiega to ich późniejszemu pękaniu w niekontrolowanych miejscach. Nacinać można też chleby pieczone w formach, jednak nie jest to konieczne. Używać należy bardzo ostrego noża, żyłki lub nożyka do tapet

Chleb bezglutenowy z kaszą gryczaną

Ma elastyczne kromki, jest miękki i przypomina glutenowe pieczywo z ziarnami.

Składniki:

Będą nam potrzebne:

- 250 g mieszanki chlebowej,
- 100 g mąki owsianej bezglutenowej,
- 100 g mąki ryżowej,
- 50 g mąki ziemniaczanej lub kukurydzianej,
- 500 ml wody,
- 3 łyżki oliwy z oliwek,
- 30 g świeżych drożdży,
- 2 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczka cukru,
- 2 łyżki nasion chia,
- 2 łyżki siemienia lnianego,
- 2 garści ugotowanej kaszy gryczanej palonej

1. Wszystkie składniki wymieszać w misce. Formę do pieczenia posmarować tłuszczem lub wyłożyć papierem do pieczenia. Przełożyć ciasto do formy. Chleb powinien sięgać nie wyżej niż do połowy wysokości blaszki. Pozostawić do wyrośnięcia na około 40 minut.
2. Wstawić do nagrzanego piekarnika do 190 st. C.
3. Piec około 40-50 minut. Wystudzić na kratce.

Chleb na zakwasie pszenno-żytni

Przepisy Marzeny Dudy, autorki bloga www.zaciszekuchenne.blogspot.com

Składniki:

Będą nam potrzebne:

- 150-170 g zakwasu pszenno-żytniego,
- 1 kg mąki pszennej luksusowej typ 550,
- 1 szklanka mąki żytniej typ 2000,
- 1 szklanka otrębów orkiszowych,
- 1 szklanka mieszanki (siemę lniane, słonecznik, pestki dyni),
- 3 łyżeczki soli,
- 1 łyżeczka cukru,
- 4,5 szklanki wody gazowanej

1. W misce wymieszać wszystkie składniki suche, dodać zakwas i wodę mineralną. Odstawić na 2 h. Odłożyć do słoiczka 2-3 łyżki (będzie to nasz zakwas na następny raz) i wstawić do lodówki na okres max. do 2 tygodni.
2. Przełożyć ciasto do foremek wysmarowanych tłuszczem, posypanych otrębami lub wyłożonych papierem do pieczenia. Odstawić na 10-12 godzin. Każdy kolejny raz zmniejsza czas oczekiwania.
3. Wstawić do piekarnika. Piec 1 godzinę w temperaturze 200-210 st. C. Po upieczeniu odstawić na kratkę do ostudzenia.

Chleb pszenno-żytni z musli

Doskonały chleb dla osób, które nigdy nie wiedzą, co wybrać na śniadanie: chleb czy musli.

Składniki:

Będą nam potrzebne:

- 3 dag drożdży,
 - 1 szklanka mleka,
 - 1 łyżka cukru,
 - 1 łyżeczka soli,
 - 3 łyżki masła,
 - około 20-25 dag mąki pszennej,
 - 4 lekko czubate łyżki mąki żytniej,
 - 4 lekko czubate łyżki musli
1. Drożdże pokruszyć i rozetrzeć z cukrem, po chwili pod jego wpływem „roztopią się”. Mleko podgrzać, wlać je do drożdży. Połowę pszennej mąki przesiać i połączyć z drożdżami i mlekiem. Dokładnie wymieszać i odstawić pod przykryciem aż podrośnie. Do podrośniętego zaczynu wsypać resztę pszennej mąki pszennej i żytniej, wymieszać, a następnie dodać miękkie masło i zagnieść elastyczne ciasto. Kiedy składniki będą dobrze połączone, dodać musli i połączyć je z ciastem.
 2. Ciasto odstawiamy pod przykryciem, żeby podwoiło swoją objętość. Foremkę wysmarować masłem lub wyłożyć pergaminem do pieczenia. Ciasto w formie ponownie odstawić do wyrośnięcia.
 3. Kiedy podwoi swoją objętość, wstawić do piekarnika nagrzanego do temperatury 180 stopni, piec około godziny. Po upieczeniu chleb wyjąć z formy i położyć na desce aż do wystygnięcia.

Drożdżowo-pszenny chleb półrazowy

Przepisy Małgorzaty Kijowskiej, autorki bloga www.daylicooking.pl

Składniki:

Będą nam potrzebne:

- 300 g mąki pszennej typ 450,
- 200 g mąki pszennej razowej typ 2000,
- 1,5 szaszetki suszonych drożdży (10,5 g),
- 1 lekko czubata łyżeczka soli,
- 1 lekko czubata łyżeczka cukru,
- 6 łyżek płatków owsianych,
- 8 łyżek ziaren słonecznika,
- 6 łyżek siemienia lnianego,
- 250 ml wody,
- 150 ml mleka,
- 4 łyżki oliwy

1. Ziarna słonecznika uprażyć na suchej patelni, przestudzić. Wszystkie suche składniki wymieszać razem w misce. Wodę i mleko podgrzać lekko. Wlać do suchych składników wraz z oliwą. Wszystko razem dokładnie wymieszać. Powinna powstać dość luźna masa. Ciasto obsypać lekko mąką, przykryć czystą ściereczką i odstawić do wyrośnięcia - powinno podwoić swoją objętość. Wyrośnięte ciasto zbicić, żeby odgazowało i wyrobić krótko.
2. Ciasto przełożyć do formy, wierzch oprószyć lekko mąką, przykryć ściereczką i ponownie odstawić do wyrośnięcia. Ciasto znowu powinno podwoić swoją objętość.
3. Piec w temp. 220 st. C przez ok. 50-60 minut. Upieczone ciasto powinno być lekko zrumienione i uderzone od spodu wydawać głuchy dźwięk.



Do chleba trzeba mieć serce

Z dobrym chlebem jest jak z dzieckiem, **potrzebna jest cierpliwość**

Tradycja i nowoczesność
Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Prawdziwy chleb nie zawiera chemicznych dodatków: polepszaczy, barwników, słodów ani środków konserwujących. Jest wilgotny i długo zachowuje świeżość. A żeby go upiec, trzeba mieć sporo cierpliwości i wprawę.

Historia chleba zaczyna się na Krecie. Tam właśnie archeologom udało się znaleźć najstarszy bochenek, którego wiek określa się na 6100 lat. Początkowo bochenki były płaskie i twarde. W dzisiejszych czasach uznano by zapewne, że nie nadają się do jedzenia. Dopiero Egipcja-

nie około 2600 lat p.n.e. wpadli na to, w jaki sposób uczynić chleb pulchnym. To oni ponad 4000 lat temu po raz pierwszy upiekli chleb na zakwasie.

Podstawą dobrego pieczywa jest mąka, ważne, by była ona ekologiczna, wolna od wszelkiej chemii używanej w masowej uprawie zbóż, a także, co ważne dziś, gdy tak wiele osób walczy z nietolerancjami pokarmowymi, o niskiej zawartości glutenu. Kolejny krok to naturalny zakwas. Najlepiej taki wyrabiany na miejscu w piekarni, który dojrzewa w odpowiedniej temperaturze, by w idealnie wybranym momencie, dodany do ciasta, uwolnił dobroczynne bakterie i spowodował wyrośnięcie pieczywa.

Zakwas zawsze robiło się i robi tak samo. Należy zmie-

ścić wodę z odpowiednią ilością mąki i pozostawić w cieple, aż zaczną fermentować.

Jednak w różnych kulturach można znaleźć rozmaite przepisy. Istnieją źródła, które podają bardzo oryginalny sposób. Zgodnie z nim, wodę zagotowywało się z ziołami, takimi jak chmiel, liść bobkowy czy kminek. Następnie po odciedzeniu i dodaniu starego pieczywa oraz otrębów i dokładnym wymieszaniu, formowało się kulki. Potem były one suszone

w słońcu przez około tydzień. Kolejnym krokiem było kruszenie kulek i suszenie na zakwas. W ten sposób można było przechowywać go bezpiecznie przez cały rok.

- Z dobrym chlebem jest jak z małym dzieckiem, trzeba go doglądać i pilnować, nie można go praktycznie spuszczać z oka - mówi Hanna Krolczyk, która założyła Wypiekarnię w Murowanej Goślinie. I nie ukrywa, że w nocy przyjeżdża i dogląda zakwas. Tak przypilnowany jest gotowym materiałem

do wypiekania. Prawdziwy chleb charakteryzuje się aromatem, który zna chyba każdy, ale także prostym, a zarazem coraz trudniejszym do odnalezienia smakiem.

Naturalne i przygotowane zgodnie ze sztuką pieczywo ma także ciekawą, dobrze wypieczoną (ale nie spaloną) skórkę, a wewnątrz równo rozłożone na całej powierzchni drobne pory - otwory, które świadczą o tym, że chleb miał odpowiednio dużo czasu, by ciasto przeszło przez trzy etapy i odpowiednio wyrosło.

Przechowywany w dobrych warunkach, najlepiej w lnianych woreczkach, chleb powinien utrzymywać swoją świeżość, walory smakowe i składniki odżywcze nawet do 5 dni.

- Chleb towarzyszy mi od zawsze. Mój dziadek był piekarzem, moja mama od 25 lat pracuje w piekarni, ale w sumie z piekarnictwem związane było w mojej rodzinie około dziesięciu osób. Wychowałam się, obserwując ich pracę, a smak różnych gatunków chleba rozpoznaję z zamkniętymi oczami. Jako nastolatka w każde wakacje pracowałam w piekarni, gdzie odkrywałam tajniki wypieku chleba - opowiada i dodaje, że mimo że nie poszła do szkoły, w której kształci się piekarzy, dziś zajmuje się wypiekaniem chleba. Pracuje razem z mamą - Justyną. Jest ona wielką pasjonatką i znawczynią chleba.

Manufaktura chleba dziennie wypieka około 120 bochenków chleba (żytniego, na masłance, pszenno-żytniego, z ziarnami) i kilkaset bułek (jasnych, ciemnych, z ziarnami, ale także z cebulą i makiem). Nie planuje masowej produkcji.

- Doceniamy smak każdego ręcznie wyrabianego i pieczonego bochenka - mówi Hanna Krolczyk i dodaje, że do chleba trzeba mieć serce.



Hania Krolczyk od dziecka obserwowała proces wypiekania chleba. Dziś sama się tym zajmuje

OD JUNIORA DO SENIORA. ILE LAT MA NASZ PIES? A KOT?

Czy psu i kotu wypada życzyć 100 lat? I kiedy taka okrągła rocznica przypada? **Podpowiadamy, jak obliczyć wiek naszego zwierzęcia i czy w ogóle da się go odnieść do ludzkich lat**

Zwierzę w Głosie
Małgorzata Gradkowska
m.gradkowska@prasa.gda.pl

Rozmowa z weterynarzem Jackiem Waleckim o tym, czy dojrzały pies lub kot jest tak naprawdę dorosły, kiedy staje się pełnoletni i czy warto stosować do nich ludzki kalendarz

Lizak, spaniel będący w mojej rodzinie od dzieciństwa, zachowuje się niemal tak samo, jak wówczas, gdy do nas trafił. A miał wtedy dwa miesiące. Czasami wydaje się, że w ogóle nie dorósł... Czyli co? Bawi się, jest rozbrykany i nieposłuszny?

Właśnie tak. Jest też bardzo łagodny, a do tego straszna z niego gapa. Cały czas jest jak mały szczeniaczek. Zachowuje się zupełnie inaczej niż inny znajomy spaniel, kilka lat młodszy od Lizaka.

To, że bywa nieposłuszny, wynika pewnie raczej z niedostatku tresury. A ciągle chęć zabawy, łagodność czy gapiostwo to raczej cechy charakteru niż kwestia dojrzałości czy dorosłości.

Czyli raczej nie ma co spodziewać się, że nagle któregoś dnia Lizak stanie się nieustraszoną obrońcą?

Jeśli do tej pory się taki nie stał, to już raczej nie będzie z niego obronnego psa (śmiech). Bez względu na to, jak dorosły się stanie.

A jak to jest z psim wiekiem? Lizak urodził się dziesięć lat temu. Które

Sześćcioletni kot sąsiadki to pan w słusznym wieku - według ludzkiego kalendarza ma już 43 lata

Jack Walecki



Pies dużo wcześniej niż człowiek staje się seniorem - sześćdziesiątkę osiąga ok. 10.-12. roku życia

urodziny, według psiego kalendarza, będzie miał w maju?

Już od dawna jest dorosły! Dziesięć ludzkich lat to w przypadku psa już dojrzały wiek. Lizak jest już więc panem mocno po pięćdziesiątce. Ale oczywiście, patrząc na wiek psa, nie jesteśmy w stanie jednoznacznie stwierdzić, jak bardzo młody lub stary jest. Bardzo popularnym, ale też bardzo nie-naukowym przelicznikiem jest stwierdzenie, że jeden rok życia psa odpowiada ok. 7 latom życia człowieka. Do niedawna taki przelicznik powszechnie stosowano.

A dzisiaj jak obliczymy wiek psa?

Opracowano już nowe zasady wyliczania psiego wieku. Przede wszystkim na podstawie analizy i badań przeprowadzonych u bardzo

dużej liczby psów, stwierdzono, że na starzenie się psa ma wpływ bardzo wiele różnych czynników - m.in. rasa czy wielkość zwierzęcia. Psy podzielono na grupy - w zależności od ich wielkości i wagi - i tym grupom przyporządkowano odpowiednie przeliczniki wieku.

Jak to ocenić?

To nie jest takie proste, bo zależy od bardzo wielu czynników. Generalnie podzielono psy na miniaturki (ważące do 5 kg), małe psy (5-9 kg), średnie (10-19 kg), duże (20-40 kg) oraz wielkie, powyżej 40 kg wagi. Trzymiesięczne psy - bez względu na wielkość - mają mniej więcej 3-3,75 ludzkich lat. Sześciomiesięczne - 7,5 roku, ale dwie największe grupy - tylko 6 ludzkich lat. Roczny pies ma 15 lat - w trzech pierwszych grupach, a w dużej

i największej - po 12 ludzkich lat. Ale już u czteroletków ludzki wiek się nieco wyrównuje - wszystkie grupy mają po ok. 33 lata. W kolejnych latach duże grupy wyprzedzają te mniejsze. Pięcioletni olbrzym ma 40 ludzkich lat, podczas gdy jego mniejszy kolega - 36 lat. U psów, mających po 13 lat, ta różnica jest jeszcze większa. Trzynastoletnia miniaturka ma 68 ludzkich lat, podczas gdy olbrzym dobiega niemal setki - ma ok. 90 lat. Psy średniej wielkości mają wtedy ok. 80 lat. By stać się stulatkiem, małe psy potrzebują 20 lat. Tak to można najprościej opisać.

Lata mijają, my się starzejemy, ale nasze zwierzęta równie. Gdy pies umiera, wielu z nas przeżywa prawdziwą żalobę. A potem czasami zastanawiamy się

nad przygarnięciem kolejnego.

Mam wielu psich pacjentów, których właściciele przyprawiają do mnie od lat. I zdarza się, że muszę powiedzieć, że są to ostatnie wspólne chwile. Niektórzy po śmierci psa żartują się, że nie wezmą kolejnego, bo za kilkanaście lat znowu nie przeżywać takiej traumy. To zawsze powinny być indywidualne decyzje - bo tylko my wiemy, na ile jesteśmy w stanie pogodzić się z odejściem naszego zwierzęcia i na ile już jesteśmy gotowi do pokochania kolejnego. Bo są też oczywiście tacy, którzy nie wyobrażają sobie życia bez psa w domu, więc przygarniają kolejne zwierzę. Ja tylko staram się przypominać, że pewnie będzie to zupełnie inny pies - i nie chodzi tu o rasę, a o charakter. Z tym musimy się zawsze liczyć.

A jak jest z psim dojrzewaniem? Też zależy od rozmiaru?

A nie, tu odpowiedź nie jest taka prosta i zależy od wielu czynników - m.in. od wielkości psa, płci, rasy, a nawet indywidualnych cech osobniczych. Poza tym powinniśmy mówić o dwóch rodzajach dojrzewania - psychicznym i fizycznym. Niektóre mniejsze suki zaczynają dojrzewać pod względem fizycznym już mając 7 miesięcy, gdy pojawia się u nich pierwsza cieczka. U innych, większych ras hormony zaczynają grać pierwszoplanową rolę dopiero ok. 14 miesiąca życia. Z kolei u małych samców testosteron zaczyna szaleć po ukończeniu roku, a u większych trzeba poczekać do drugiego, a nawet do trzeciego roku życia.

Czyli - gdy pies przestaje być szczeniakiem, wchodzi w okres młodzieńczego buntu?

Radziłbym nie stosować takiej „ludzkiej” interpretacji psich zachowań, bo nie wy-

dzie nam to na zdrowie (śmiech). Gdy będziemy nieodpowiednie zachowanie psa usprawiedliwiać hormonalną burzą, jak u nastolatków, to przegapimy moment, w którym wychowanie i tresura zaczynają szwankować. Problemy wychowawcze częściej spowodowane są zaniedbaniami ze strony człowieka.

Wiem już, że 10-letni spaniel ma ok. 60 lat, a ile ludzkich lat ma sześćcioletni kot mojej sąsiadki? Wiadomo na pewno, że ma sześć lat, bo znamy go od urodzenia.

To akurat bardzo ułatwia sprawę. W przypadku kotów bardzo często jest tak, że przychodzi do mnie pan czy pani i mówią „przygarneł mi się kotka. Jest mały i chudziutki, na pewno dopiero niedawno się urodził. Wtedy trzeba jego wiek rozpoznać po zewnętrznych cechach.

Na co trzeba zwracać uwagę?

Najpierw spójrzmy na uzębienie kota. Pierwsze zęby pojawiają się u kociąt w wieku 2-4 tygodni - to siekacze i kły. Zęby przedtrzonowe są już zwykle w siódmym-ośmym tygodniu. Kotom wyrasta 26 zębów mlecznych, które są zastępowane przez zęby stałe w wieku 3-4 miesięcy. Jest ich więcej niż zębów mlecznych, bo dochodzą 4 zęby trzonowe. Zazwyczaj ok. szóstego miesiąca życia na kociach zębach zaczyna pojawiać się nalot i kamień - po jego ilości i po tym, czy zwierzęciu brakuje już jakiegokolwiek zęba da się mniej więcej określić jego wiek. Drugim kryterium to waga, ale ona oczywiście nie jest zbyt pewna szczególnie w przypadku kota przygarniętego z ulicy. U kocurków w wieku ok. 5 miesięcy pojawiają się jądra. Koty w wieku 5-7 miesięcy dojrzewają płciowo. Te kryteria ułatwiają określenie wieku kota.

Więc przeliczmy ten wiek na ludzki.

Miesięczny kot to nadal bobasek - na ludzkie lata ma ok. pół roku. Ale już trzymiesięczny kociak ma 2 ludzkie lata, a sześciomiesięczny to już ludzki nastolatek - ma ok. 14-15 lat. Roczny kot osiąga ludzką pełnoletność, a pięcioletni wchodzi w ludzki średni wiek - oblicza się, że gdyby był człowiekiem, miałby czterdziestkę. Zatem sześciioletni kot sąsiadki to pan w słusznym wieku - ma już 43 ludzkie lata. Ale te wszystkie obliczenia to tylko takie popularne obserwacje. Nie zakładajmy z całą pewnością, że 20-letni kot to rówieśnik 80-letniego opiekuna.

ZDROWIE

Rozmnażanie chomików Trzeba mieć pewność, że parka nie pochodzi z jednego miotu

Każdy chomik powinien mieć osobną klatkę, a trzymanie razem parki chomików prowadzi do kolejnych, licznych ciąży. U chomików występuje tzw. ruja poporodowa - samiczka jest gotowa do zapłodnienia zaraz po wydaniu na świat miotu. Często zdarza się więc, że jeden miot nie zdążył się jeszcze usamodzielić, a samiczka już musi zająć się następnym. Co więcej, samiec mógłby skrzywdzić młode. Trzeba też pamiętać, że nie wolno dopuścić

do tzw. chowu wsobnego - czyli połączenia osobników spokrewnionych ze sobą np. siostry z bratem, córki z ojcem itp. Tymczasem gdy kupujemy parkę chomików, nie mamy pewności, że nie pochodzą one z jednego miotu. Młode mogą urodzić się z wieloma poważnymi zaburzeniami, a część z nich może w ogóle nie przeżyć. Rozmnażanie lepiej zostawić więc profesjonalnym hodowcom. (G)



FOT. D3BF

Sprawdzaj, jak zachowuje się chomik Gdy pokazuje zęby i kwiczy, to znaczy, że ostrzega przed atakiem

Niepokojące i nietypowe zachowania chomików mogą wynikać z choroby, ale sporo mówią też o ich samopoczuciu. Gdy chomik kładzie się na grzbiecie i pokazuje zęby, oznacza to, że się boi i że przygotowuje się do obrony.

Ziewając, daje znak, że jest zmęczony, nie ma ochoty na zabawę, najchętniej by się zdrzemnął. Natomiast gdy jest znudzony i chce, żeby ktoś się nim zajął - wygląda na kompletnie obojętnego. Ale gdy odkryje coś, co zwróci

ci jego uwagę - staje na dwóch łapkach. Dobre samopoczucie chomika objawia się też tym, że myje się, zbiera jedzenie, biega i wykonuje akrobacje.

Warto zwrócić też uwagę na dźwięki, jakie wydaje chomik. Skrzecząc, wyraża poczucie zagrożenia, obawy przed przeciwnikiem i zamiar obrony. Gdy kwiczy, oznacza to zdenerwowanie i agresję. Czasami zdarza się, że parska - gdy zaleca się do samicy. (G)



FOT. D3BF

KOT NIE LUBI SIĘ NUDZIĆ. NIE KAŻ MU SIEDZIEĆ NA KANAPIE

Z nudów kot może stać się
agresywny. **Stwórz mu świat zabaw**



FOT. D3BF

Kot - skupiony na zabawie albo na zdobywaniu pożywienia - nie będzie z nudów atakował domowników

Kocie sprawy
Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Często wydaje nam się, że jedyne, co robi kot - to zmiana miejsca, w którym się wyleguje -

z kanapy na fotel, z fotela na parapet, z parapetu na szafę i tak w kółko. Warto jednak wiedzieć, że koty, które spędzają tak dni, bardzo często robią to z braku alternatywy - to nuda robi z nich śpiochów i leni. W środowisku naturalnym koty zawsze były przecież bardzo ruchliwymi zwierzętami. Wystarczy spojrzeć na koty wychodzące z domu - biegają, polują na motyle, wdrapują się na drzewa.

Tymczasem - szczególnie wśród starszych osób - utarło się przekonanie, że kot to idealne domowe zwierzątko, przesypiające całe dnie i dające się głaskać. Część kotów rzeczywiście przystosowuje się do takiego trybu ży-

cia, ale jak długo można samotnie bawić się zabawką czy patrzeć przez okno?

Nawet jeśli nie mamy czasu, by zajmować się naszym kotem przez kilka godzin, pamiętajmy, by ułatwić mu jego samotność.

Zwiększanie terytorium.

Kot musi mieć możliwość wspinania się, wdrapywania i siedzenia jak najwyżej. Jest też zwierzęciem terytorialnym, więc ceni fakt, że może zajmować jak najwięcej pozycji.

Nawet jeśli nasze mieszkanie jest niewielkie, to można przecież wykorzystać przeznaczone dla kotów konstrukcje z kryjówek i drapaków - zarówno w poziomie, jak i w pionie. W poziomie - gdy stworzymy kilka tuneli i kryjówek. W pionie - gdy postawimy kocie drzewko (wysoki najlepiej do sufitu drapak), kocią wieżę, przytwierdzone do ścian półki lub zamocowane do sufitu wy-

biegi. Możemy też przystosować do tego celu balkon. Trzeba jednak zamontować na nim specjalną siatkę, by kot, w pogoni np. za ptakiem, nie wypadł. W sklepach są specjalne siatki ze wzmocnieniami, odporne na gryzienie i szarpanie i wytrzymałe ciężar zwierzęcia, gdy spróbuje się po niej wspiąć. Kot będzie mógł godzinami wygrzewać się na słońcu i obserwować to, co dzieje się na ulicy.

Schowaj jedzenie

Domowe koty mają przez cały dzień dostęp do jedzenia, z nudów więc jedzą i tyją. By urozmaicić mu dzień, a przy okazji zaspokoić jego instynkt zdobywcy, warto chować przed nim jedzenie w specjalnie do tego skonstruowanych zabawkach. Kot musi tak manipulować zabawką, aby granulki karmy lub smakołyki wypadały na podłogę. Dodatkowym plusem tego typu zabawek jest to, że kotu nie uda się zjeść całego jedzenia, musi się trochę napracować, by je wydostać.

Jeśli nie chcemy inwestować w takie zabawki, możemy po prostu rozkładać jedzenie w różnych miejscach domu - na parapecie za kwiatami, na szafie, na półce - tak, by musiały obejść mieszkanie nawet kilka razy, zanim znajdą wszystkie smakołyki. Nie zjedzą wszystkiego od razu, a przy okazji poruszają się nieco.

Pamiętajmy, że kot skupiony na zabawie i zdobywaniu pożywienia nie będzie polował na nasze kostki, atakował domowników i całymi nocami hałasował. Dłużej też będzie sprawny fizycznie i intelektualnie.

WARTO WIEDZIEĆ

JAK PRZYGOTOWAĆ PRZESTRZEŃ DLA KOTA

Przed wszystkim - trzeba zadbać o to, by kot bez problemu przeskakiwał z jednego miejsca na drugie.

Kot to sprawny skoczek, jednak nie zmuszajmy go do skoków pod zbyt dużym kątem. Nie lubi tego, a w starszym wieku jest to dla niego coraz trudniejsze. Najlepszy i najzdrowszy kąt do kocich skoków nie powinien przekraczać 45 st. Warto też zadbać o dostateczną chropowatość powierzchni - można przykleić do półek kawałki tkanin, dywaników lub tektury.

Dzięki nim kot nie poślizgnie się i chętniej będzie korzystał z „wybiegu”

PHASELLUS PRETIUM



FOT. D3BF

Kartonowe pudełka to dla kota niewyczerpane źródło zabawy. Wystarczy pamiętać, by je co kilka dni zmieniać i kłaść w różnych miejscach

Zabawa dla kota

Co kilka dni rozkładaj w domu - w różnych miejscach - kartonowe pudełka. To nie tylko świetne kryjówki i miejsca zabawy, też źródło ciekawych zapachów. Trzeba jednak pamiętać, żeby często je przestawiać i wymieniać na nowe. Z kolei śledząc pudła razem i wycinając w nich otwory, można zbudować w ten sposób system tuneli, które kot będzie zwiedzał godzinami.

Przynieś ze spaceru gałęzie, suche liście, piasek, kamyki, kawałki kory. Można je chować do tuneli, pozwalając kotu je odnajdywać - zafascynuje go nie tylko samo szukanie, ale też odkrywanie nowych zapachów i tekstur. Można je nieco skrapiać syntetycznymi zapachami, ale trzeba uważać, by nie okazały się dla kota szkodliwe.

olejki eteryczne mogą być trujące.

Muzyka i obraz, czyli internet dla kota

Poszukajmy w internecie ciekawych filmików - np. ptaków czy lasu. Oglądanie filmu przyrodniczego może okazać się dla kota wielką frajdą. Koty lubią też oglądać filmy z innymi kotami.

Podobną rolę spełni karmnik - kot będzie godzinami siedział i obserwował ptaki, które będą do niego przylatywały. Dobrze jest też pozostawić kotu zabijanie much, które zabłąkają się do mieszkania. Polowanie na owady to dla kota szansa na uruchomienie naturalnych instynktów. Zabierz też od czasu do czasu kota na spacer. Jeśli nie jest przyzwyczajony wcześniej do szelek i smyczy, pozwól mu na początek podziwiać świat z wysokości twoich ramion. (GA)

Jeśli kot jest nieśmiały i bojaźliwy, spacer może go zestresować

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

JESZCZE TROCHĘ, A DOWIEMY SIĘ, ŻE TO POLSKA WYWOŁAŁA II WOJNĘ ŚWIATOWĄ

Anna Czarny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Na Facebooku ktoś udostępnił reportaż, którego nie byłam w stanie obejrzeć do końca. Tematem były masowe wycieczki młodzieży z Izraela do Polski - oczywiście nie w celu oglądania jej piękna, ale do obozów zagłady. Przed wyjazdem nastolatki słyszą, że my, Polacy, Żydów nienawidzimy. Już na miejscu radzi się im, żeby nie wychodziły z hotelu, bo mogą zostać napadnięte. I one tak nas widzą. Ze słowem „Polska” kojarzą obozy i antysemityzm.

Piszę to oczywiście w kontekście konfliktu z Izraelem, który wybuchł po wpisaniu do ustawy o IPN punktu o karaniu za głoszenie, że Państwo Polskie lub Naród Polski miały udział w Holokauście. Nie pomagają tłumaczenia ze strony polskich polityków, że nie będzie przestępstwem pisanie czy mówienie o udokumentowanych przypadkach szmalcownictwa. Nie przebijają się narracje PiS-u, że chodzi o ochronę Polski i Narodu Polskiego, a nie łajdaków, którzy wydawali Żydów na śmierć.

No cóż, nie negując, że wielu Polaków ma brudne sumienie w kwestii żydowskiej, czuję jednak sprzeciw, gdy to odium rozciąga się na nas wszystkich. Nie jest przypadkiem, że często w zagranicznych mediach używa się określenia „polskie obozy śmierci”. Które tworzyli nasi. Czyli kto? Niemcy umieli się z tego wymiksować. Z Niemcami izraelski nastolatek skojarzy np. świetną zabawę w Berlinie. Z Polską - druty kolczaste i komory gazowe. To nie jest w porządku.

Można by uznać, że padamy ostatnio ofiarą fatalnych zbiegów okoliczności. Najpierw na światło dzienne wychodzi film z „imprezy urodzinowej” Hitlera w Wodzisławiu Śląskim, zaraz potem wybucha wojna o zapis w ustawie o IPN. Powiedzmy, że jestem np. młodym Francuzem średnio znanym historię, ale coś nieco czytającym w mediach. Co mam teraz w głowie na temat II wojny światowej? Wcale nie kolaborujący z faszystowskimi Niemcami rząd Vichy. Ani Francuzów, którzy wydawali w czasie wojny Żydów na stracenie, chociaż, w przeciwnieństwie do Polaków, im nie groziła za ich ukrywanie kara śmierci. Nic z tych rzeczy. Jako młody Francuz myślę sobie, że Holokaust został przeprowadzony w Polsce i rękami Polaków. A tak w ogóle, to skoro w Polsce zaczęła się II wojna światowa, to może oni ją wywołali? Już wtedy nie chcieli współpracować z innymi, np. z Niemcami.

Dzięki staraniom Izraela w wielu krajach przestępstwem jest negowanie Holokaustu. I ja jestem za takim prawem, chociaż, nie da się ukryć, ogranicza ono w jakimś stopniu pracę naukowców (to obecnie jeden z argumentów przeciwko zmianie w ustawie o IPN). Rozumiem wrażliwość Żydów i ich państwa na ten temat. Spodziewałbym się jednak tego samego w stosunku do Polski. My też byliśmy ofiarami tej wojny. I jesteśmy do dzisiaj. Ofiarami, nie sprawcami. Nam też zrobiono Holokaust.

Na małym ekranie

Matka, żona i autorka prawdziwych przysmaków - „Życie od kuchni”

Vivian Howard razem z mężem gotowała dla najlepszych szefów kuchni w restauracjach Nowego Jorku. Zamieniła jednak życie w wielkim, tętniącym wieloma smakami i kulturami mieście, na urokliwe miejsce, w którym dorastała. Dziś nie zamieniłaby swojego życia na żadne inne.

„Życie od kuchni” to historia kobiety, która odważnie realizuje swoje marzenia i pokonuje wszelkie przeciwności losu. Trzeci sezon to inten-

sywna podróż przez kolory, zapachy i smaki Karoliny Północnej. Zobaczmy naszą bohaterkę z kartką pełną składników. Właśnie pracuje nad książką kucharską, o której wydaniu marzyła od dziecka. Kiedy Vivian będzie przyrządzać kolejne przysmaki, dowiemy się więcej o tym, jak wygląda jej prywatne życie.

„Życie od kuchni” - premiera w poniedziałki od 5 lutego o godz. 20. na kanale Nat Geo People. (MARA)

KSIAŻKI

Kumpel. O Komedzie, Zośce i innych

TOMASZ LACH



Zbeletryzowane wspomnienia o życiu rodzinnym wybitnego jazzmana i kompozytora muzyki filmowej.

Tomasz Lach, pasierb Krzysztofa Komedy, snuje opowieść o swoim dorastaniu, które przypadło na burzliwe czasy (lata 50. i 60. XX wieku), o ludziach tworzących ówczesną artystyczną bohémę oraz o relacji, która łączyła go z wybitnym muzykiem. Jego książka to zapis doświadczeń - osobistych i pokoleniowych, ale przede wszystkim porywająca historia ludzi, którzy mieli odwagę wciąż chcieć więcej, artystów tworzących w PRL-owskiej rzeczywistości, marzących o dostępnym tylko dla nielicznych Zachodzie.

Momentami nie byłam pewna, czy bohaterem jest Ko-meda, czy Lach. Co nie zmienia faktu, że dobrze się czyta opowieść o zwariowanej rodzinie.

ANNA CZERNY-MARECKA

Tryptyk wschodni. Chiny. Tybet. Mongolia

ELŻBIETA SĘCZYKOWSKA



Tryptyk wschodni to droga przez trzy krainy - Buddy, Konfucjusza i smoka, lamaizmu, taoizmu i szamani-

zmu... To droga przez wielkie pustynie, najwyższe góry świata i rozległe równiny. To droga do źródeł wielkich rzek i ich dopływów zasilających swymi wodami morza i oceany. To także droga do ludzi, tradycji, obyczajów i religii, do ich wartości, pamięci przodków i wielkiej prawdy o życiu!

Tego typu książki podróżnicze bardzo lubię: autorka „zwiedza” nie tylko mniej lub bardziej znane z typowych przewodników miejsc, ale przede wszystkim ludzi. Nie kryje swoich odczuć i emocji, to podróż bardzo osobista. Dodatkową zaletą tej książki są fantastyczne fotografie. „Tryptyk” został starannie wydany i może być pięknym prezentem.

ANNA CZERNY-MARECKA

KONKURS: ZDOBAJ KSIĄŻKĘ, WYSYŁAJĄC SMS

Mamy do rozdania po trzy egzemplarze książek: „Kumpel” T. Lacha (Muza) i „Tryptyk wschodni” E. Sęczykowskiej (Edipresse). Żeby je zdobyć, trzeba odpowiednio hasło: KUMPEL, TRYPTYK wysłać SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do wtorku. O książkach opowiadam też na blogu Anki
Czytanka: www.gp24.pl/wideo/blog o książkach.

Jak przeżyć w domu okres dojrzewania dziecka

Musisz wiedzieć, że choć czasami mocno te nasze nastolatki zajądą nam za skórę, to my najczęściej czujemy niechęć do tego, co robią, a nie do nich

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Nastolatki mają taki okres, który jest bardzo dla rodziców trudny. Wtedy są kłębne, wierzgają. Nam, rodzicom, czasem bardzo trudno ten czas przeżyć w spokoju.

- Wiesz, ja chyba nie jestem całkiem normalna - zwierzyła się mi moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki. - Ja mam swojej córki powyżej uszu. Najchętniej bym się jej pozbyła z domu. Przyznasz, że to nie jest całkiem w porządku, prawda?

- Wręcz przeciwnie, to jeden z całkiem normalnych objawów dorastania twojej



córki - stwierdziłam. - Ona jest przecież w wieku dojrzewania. Okres dojrzewania dzieci dla ich rodziców jest szczególnie bolesny, a w ten stan popada co drugi rodzic dziecka w wieku od 11 do 16. Trzeba po prostu to przeżyć.

JEST PRZED MATURĄ, A' NIE CHCE SIĘ UCZYĆ

W okresie dojrzewania tworzy się, czasem w bólach, nowa tożsamość

Porady eksperta

Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Moja córka jest w maturalnej klasie. Zawsze była pilna i ambitna, teraz zupełnie jej nie zależy na nauce. Z trudem wybrała przedmioty egzaminacyjne, ma marnie stopnie, nie wie, co studiować. Boję się, że nie zda matury. Jak jej pomóc?

W okresie dojrzewania zmienia się osobowość, tworzy się nowa tożsamość. W dodatku matura i konieczność wyboru kierunku studiów są szalenie stresujące, młodemu człowiekowi wydaje się, że jeśli zrobi jakiś błąd, to będzie całe życie za to płacić. Świadomość, że dokonuje się wyborów życiowych, powoduje też, że zaczyna się myśleć, co jest naprawdę ważne w życiu.

Dlatego zmienia się zachowanie młodego człowieka, emocje, cele i wartości. Czasem przebiega to łagodnie, czasem ostro. U Pani córki przemiany są wyraźne - tak jest z inteligentnymi, wrażliwymi, zdolnymi do autorefleksji ludźmi. Wszystkie te przemiany mogą imitować też psychopatologię - np. de-

presję. Specjalnie mówi się jednak o „depresji młodzieńczej” w odróżnieniu od jej typowo klinicznej postaci, dlatego że stany depresyjne mają często podłoże rozwojowe.

Co robić? Musi Pani zrozumieć, co się z córką dzieje - co ona myśli i czuje, dlaczego trudno się jej zabrać do nauki. Jeśli chodzi o maturę, to ona boi się i wątpi bardziej niż Pani. Wybrała przedmioty maturalne, więc chce zdać, nie styty, lęk często odbiera siłę ducha, potrzebną do systematycznej pracy. Dlatego córce potrzebne jest teraz przede wszystkim wsparcie.

Jak to robić? Rozmawiałbym z nią i starał się dodać otuchy: „Matura jest ważna, ale jeśli się nie uda, świat się nie zawali. Nie zdasz teraz, to zdasz później. Powiedz, co musiałoby się stać, abyś się systematycznie uczyła? Może załatwimy korepetycje, dodatkową pomoc? Może chcesz, żebym cię pilnowała? Jak mogę ci pomóc?” Wracałbym do tych rozmów.

Podobnie ze studiami: „Nie wiesz, co wybrać, to jest normalne. Jeśli okaże się, że źle trafiłaś, zmienisz kierunek. Tragedii nie będzie. Po możemy ci w tym.”

Jeśli kondycja emocjonalna córki okaże się złą, warto zachęcić ją do rozmowy z psychologiem.



Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

ROZWIĄZANIE: KTO SŁOWIKA ZABIJA, ZASMUCI ANIOŁÓW.