

Dziś w „Głosie”: zaproszenia
na weekendowe imprezy

GŁOS POMORZA

DZIENNIK POMORZA



Sobota-niedziela 15-16 września 2018



**Wiceprezydent
Częstochowy potrafił
5-latką, nie udzielił
pomocy i uciekł
z miejsca wypadku**

STRONA 5

**Rozmowa: Mars
w roli głównej
-astronomiczny
projekt
dla najmłodszych**

STRONA 2

**Lekkoatletyka -
Słupsk. W niedzielę
V Memoriał im.
Ryszarda
Ksieniewicza**

STRONA 12

magazyn *rodzinny*



Gwiazda

Łukasz
Fabijański lubi
rap i szuka
swojego miejsca
w kinie

strona 14

Zwierzęta

Radzimy i pod-
powiadamy, czy
obcinać yorkowi
grzywkę i jak
dbać o świnkę
morską

strona 12



Dziś 16 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów. Polecamy
m.in. porady modowe, jak się ubrać
na czas karmienia, oraz krzyżówkę.

strona 11 i strona 16

Kuchnia

Zupy, dżemy, za-
piekanki, sałatki
i inne wariacje
na temat dyni.
Polecamy dziś
pyszne przepisy!

Strony 7-10



Chirurgia pełną piersią

Tr...
strona 3

**Uwaga na maile
o konieczności
opłacenia faktury
wystawionej jakoby
przez ZUS**

STRONA 3

**Ustka ogłasza
przetargi,
ale na dworcu nie ma
chętnych. Zapętlona
sprawa węzła**

STRONA 4

**Akcja redakcja: Ulicę
Poniatowskiego
w Słupsku po uczcie
pijaków trzeba
posprzątać**

STRONA 7

Pogoda w regionie

Dzisiaj
19°C 
3fC

Ciśnienie
1018.6 hPa
Wiatr
W15 km/h
Uwaga
zachmurzenie

Niedziela **18°C**  **irc**
Poniedziałek **21°C**  **irc**
Wtorek **23°C**  **i₃°C**

Jwaga: przelotne zachmurzenia i deszcz

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

MOGA Z DUMA
WYPINAC PIERŚ

Komentarz

Panuje przekonanie, że skomplikowane operacje chirurgiczne lepiej wykonywać w dużych ośrodkach medycznych. Przekonanie, jak się okazuje, nie do końca słuszne. Jeśli wierzyć lekarzom - chirurgom, którzy szkolą się właśnie w szluskim szpitalu, nasza placówka niczym nie odbiega od najlepszych ośrodków klinicznych w kraju, a nawet za granicą. Podczas warsztatów poruszono ważny temat. Mianowicie, wybitny chirurg z Niemiec bez ogródek powiedział do kamer, że powikłania po operacjach nie są niczym niezwykłym. Zdarzają

się, a nawet, powołując się na statystyki, podał, że stanowią od 4 do 6 procent. Czy to dużo, czy mało, trudno o tym dyskutować. Jako dziennikarzewi może mi się wydawać, że to w końcu nie tak dużo, bo to znaczy, że 94-96 proc. operowanych pacjentek jest zadowolona. Jednak jeśli jabaż ktoś mi bliski miałby znaleźć się w tym odsetku powikłań, zdecydowanie uznałabym, że powikłań jest za dużo. Dobrze, że zaczynasz o tym otwarcie mówić, a jeszcze lepiej, że zaczynasz działać w tym kierunku, aby odsetek był jeszcze mniejszy. Marzeniem jest, aby powikłań nie było wcale. To, co budza wątpliwości, to fakt, że wszystkie rekonstrukcje są refundowane przez NFZ. Jedynie te związane z zabiegami mastektomii. Rozumiem, że za zabiegi estetyczne pacjentka płaci, ale poprawianie błędów lekarskich powinno być refundowane w każdym przypadku. Czytaj na str. 3.

Niepodległościowy sukces uczniów ILO w Słupsku

II Liceum Ogólnokształcące im. A. Mickiewicza w Słupsku jako jedyne w mieście i powiecie słuskim awansowało do finału konkursu na prezentację multimedialną Pomorskie Drogi do Niepodległości. W finale znalazły się dwa trzyosobowe zespoły z ILO. Konkurs Pomorskie Drogi do Niepodległości to jeden z elementów programu obchodów 100-lecia Niepodległości Polski Pomorza, jego organizatorem jest Zarząd Województwa Pomorskiego. N konkursie brali udział uczniowie szkół ponadgimnazjalnych, którzy mieli odnaleźć pomorskiego bohatera walki o niepodległość i przygotować prezentację o jego temacie. Najlepsze prace z całego województwa pomorskiego zostaną zaprezentowane podczas uroczystej gali 27 września 2018 r. w Bytowie. **WAŻ**

Miejska Komisja Wyborcza już działa wratuszu

Miejska Komisja Wyborcza w tym roku będzie pracować w 10-osobowym składzie. MKW tworzą: przewodniczący - Bartłomiej Głowała; z-ca przewodniczącego - Katarzyna Grzeszczak, członkowie komisji: Lech Czerny, Kamilla Dudek, Dorota Leszkiewicz, Dariusz Gumowski, Magdalena Pankau, Małgorzata Staszewska, Agnieszka Swędrowska i Agnieszka Wardowska-Puculek. Do 26 września 2018 r. MKW dyżury pełnić będzie w Urzędzie Miejskim w Słupsku, pl. Zwycięstwa 3, na I piętrze, w pok. Nr 17, tel. 598488 474, fax: 598424 281. Dyżury odbywać się będą w poniższym harmonogramie: 15.09 - od godz. 10 do godz. 18, 17.09 - od godz. 15 do godz. 24; 18.09 - od godz. 15.30 do godz. 18, 19.09 - od godz. 15.30 do godz. 18, 20.09 - od 15.30 do 18, 21.09 - od 15.30 do 18, 24.09.2018 - od 15.30 do godz. 18, 25.09 - od 15.30 do 18. (MAZ)

Astronomia dla dzieci z Marsem w roli głównej

Rozmowa

z dr Krzysztofem Myszkowskim z Akademii Pomorskiej o nowym projekcie edukacyjnym dla uczniów.

Projekt nosi nazwę „Przystanek-4 planeta od Słońca”. Czyli chodź Marsa? Tak, bo wybieramy się w kosmos, a Mars jest jednym z tematów naszego projektu, którego odbiorcami będą dzieci, uczniowie w wieku od 10 do 15 lat. Na ten projekt zdobyliśmy dofinansowanie z funduszy europejskich w kwocie ponad 221 tysięcy złotych, a także 33 tys. zł z Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego. Dzięki temu udział w zajęciach nie będzie obciążony żadnymi kosztami dla uczestników.

Jakie wymagania stawiać uczniom chcącym wziąć udział w tym projekcie? Nasz projekt nie ma być typowym zadaniem do rozwiązania. Chcemy zainteresować dzieci do zadawania pytań,



Dr Krzysztof Myszkowski, pracownik Akademii Pomorskiej w Słupsku

na przykład czy na Marsie można przeżyć albo ile trwa podróż na tę planetę. Czekamy na uczniów interesujących się przedmiotami przyrodniczymi i politechnicznymi, bo projekt przewiduje również budowę łazika marsjańskiego, co będzie osnową, wokół której będą się toczyć inne zajęcia.

Czy zajęcia będą się odbywać w obiektach Akademii Pomorskiej? Tak. Większość zadań będzie realizować kadra naukowo-dydaktyczna uczelni.

A przewidziana jest na przykład obserwacja nieba?

Tak, oczywiście. Jest nawet przewidziana kilkudniowa wycieczka do jednego z obserwatoriów astronomicznych przeznaczonych dla młodzieży na południu Polski. To jest połączone z biwakami pod gołym niebem, aby m.in. móc obserwować nocne niebo. Będzie też projekcja w planetarium. Zapraszamy również bardzo znaną osobę z telewizji, która pasjonuje się astronomią i która opowie nam co nieco o tej dziedzinie.

Kiedy zaczynacie projekt i gdzie mają się zgłaszać rodzice, aby zapisać swoje dziecko?

Zaczynamy 13 października, a szczegóły w sprawie programu i zapisów znajdują się na stronie internetowej www.umo.apsl.edu.pl.

Wojciech Frelichowski
• Cała rozmowa na www.gp24.pl

Po pochmurnym weekendzie koniec lata będzie bardzo letni

Pogoda

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Ostatni tydzień lata zapowiada się bardzo przyjemnie. Na termometrach zobaczymy nawet 27 stopni Celsjusza.

W sobotę po południu można się spodziewać zachmurzenia i przelotnych opadów deszczu.

Termometry pokażą maksymalnie 18 stopni Celsjusza. Na Bałtyku powieje z siłą 5-6 stopni w skali Beauforta. W niedzielę zachmurzenie będzie umiarkowane i małe. Wiatr zacznie słabnąć, nie będzie też padać. Termometry pokażą od 18 stopni nad morzem do 20 stopni w głębi lądu.

- Od poniedziałku z południa Europy docierać do nas będzie

cieplejsze powietrze pochodzenia śródziemnomorskiego - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Do piątku będzie więc ciepło, sucho i słonecznie. W poniedziałek temperatura wyniesie 22 stopnie, we wtorek 23 stopnie, w środę 24 stopnie, w czwartek 25 stopni, a w piątek nawet 27 stopni. Przyjemne będą też noce z temperaturą od 14 do 16 stopni.

A w przyszłą niedzielę, 23 września, rozpocznie się kalendarzowa i astronomiczna jesień. Pierwsze jej dni mają przynieść temperaturę do 20 stopni. Jesień ma być łagodna, ciepła i sucha. ©

ZDJEĆIE DNIA



Wczoraj na terenie składu drewna Fimal przy ul. Zielonej w Słupsku odbyły się Targi Stolarskie. Zainteresowani mogli się zapoznać z najnowszymi trendami i innowacjami w branży stolarskiej. Imprezę prowadził znany showman i satyryk Paweł „Konjo” Konnak (stoi z lewej).

DYŻURNY GP

Na Czełchów czekamy
wred~<cgjgSkaaiP6mora("'
wSjipsfu przy
ud; We nryka Pobożnego 19
mmmm

Zbigniew Marecki

KALENDARIUM

15 września

urn

Wojna trzynastoletnia: w bitwie na Zalewie Wiślanym flota gdańsko-elbląska (25 okrętów) rozbiła flotę krzyżacką (44 okręty).

im

W Krakowie rozpoczęto usypywanie Kopca Kościuski.

mm

W Warszawie rozpoczęły się balonowe zawody o Puchar Gordona Bennetta, zakończone trzecim w historii zwycięstwem polskiej załogi (Zbigniew Burzyński i Władysław Wysocki), dzięki czemu Polska otrzymała trofeum na stałe.

im

Premiera komedii filmowej „Sami swoi” Sylwestra Chęcińskiego.

1990

Na Cmentarzu Rakowickim w Krakowie odbył się ponowny pogrzeb zmarłego w 1942 roku w Nowym Jorku gen. Bolesława Wieniawy-Długoszańskiego.

1998

Ostatnie jednostki Północnej Grupy Wojsk Armii Rosyjskiej opuściły Legnicę.

CYTATY Z TWITTERA

Sławomir WHcariak.
dziennikarz

Fakt używania botów w kampanii wyborczej wydajemy się dokończyć. I być może dlatego niebulwersuje mnie specjalnie. Oczywiście mówię o sytuacji, gdy sztabnie ściemnia, że tego nie robi.

Katarzyna, blogerka

Wreszcie głoszą sędzię, bo już myślałam, że tylko ja nie rozumiem, że za mieszczeniem automatycznych wpisów na własnej stronie internetowej.

Dominika Wielowieyska,
dziennikarka

Owszem, boty są stosowane, ale trzeba nazywać rzeczy po imieniu: to oszukiwanie ludzi, którzy myślą, że mają do czynienia z realnymi zwolennikami polityki. A tymczasem to fikcja.

iBorai 4.09.18

USD	3.6817 (-)
EUR	43093)
CHF	3.8178)
GBP	43346)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego
(-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego

Jak ograniczać powikłania po operacjach piersi - chirurdzy doskonalili swoje metody

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Zanimie

Powikłania po operacjach piersi stanowią 4-6 procent wszystkich wykonywanych. Lekarze w słupskim szpitalu szkołą się, jak je ograniczać i jak rekonstruować piersi najnowocześniejszymi metodami.

W Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym w Słupsku trwają warsztaty dla chirurgów pod hasłem „Komplikacje i dylematy w chirurgii piersi”. Lekarze zrekonstruowali piersi u czterech pacjentek, u których poprzednie rekonstrukcje nie dały pożądanego efektu. Oprócz słupskich chirurgów, uczestniczą w nich specjaliści z ośrodków w Polsce oraz z zagranicy.

- Rekonstrukcje piersi są wykonywane w wielu ośrodkach, ale pewnie tylko w nielicznych. To te polegające na przeszczepie



Dr Marek Budner, szef Helios Kliniki w Bad Saarów w Niemczech, był mentorem dla słupskich chirurgów podczas wczorajszej operacji. Zaznacza jednak, że to doskonały zespół operatorów

pie w oparciu o własne, żyjące tkanki pacjentki - mówi Andrzej Sapiński, prezes szpitala. - Takich robi się stosunkowo mało. My jesteśmy jednym ze znaczących ośrodków w kraju, obok Gliwic, Krakowa, Łodzi czy Gdańska.

W 2017 roku chirurdzy w słupskim szpitalu wykonali

104 rekonstrukcje, w tym 46 połączonych z zabiegami mastektomii. W tym roku będzie ich więcej, bo już w ciągu ośmiu miesięcy wykonano ich 104, w tym 57 połączonych z mastektomią. - Pozostałe to zabiegi polegające tylko na rekonstrukcji, wykonywane m.in. w sytuacji, gdy pacjentki

miały mastektomie w innych ośrodkach, ale efekty nie były zadowalające, pacjentki czuły dyskomfort i wtedy trafiały do naszego ośrodka. U nas te zabiegi wykonywane są metodą mikrochirurgii naczyniowej, gdzie pozostawiamy pełne unaczynienie i unerwienie dla nowo utworzonych piersi. Cza-

sami tenowe pierwszą tak idealną, że musimy wykonać rekonstrukcję drugiej, aby była pełna symetria, co daje pożądaną efekt estetyczny i psychologiczny komfort pacjentki - mówi Sapiński.

Podczas dwudniowych warsztatów chirurdzy przeprowadzą cztery zabiegi, konsultując osiem przypadków pooperacyjnych i pięć przedoperacyjnych, zakwalifikowanych do zabiegów.

Zdaniem ekspertów zapotrzebowanie na rekonstrukcję jest ogromne. Powikłania zdarzają się u 4-6 procent pacjentek, bo, jak mówi dr Marek Budner, szef kliniki w Bad Saarów w Niemczech, są naturalną konsekwencją leczenia operacyjnego, zabiegów onkologicznych czy estetycznych. - O tym się głośno mówi, bo każdemu się wydaje, że nie powinno być żadnych powikłań, a tak nie jest. Nie chodzi o to, aby kogoś winić, ale o to, żeby to się nie powtarzało - mówi dr Budner.

To on stworzył zespół chirurgów składający się z lekarzy z całej Polski, z którymi pracuje

nad tym, jak te komplikacje i powikłania ograniczać i jak piersi rekonstruować w oparciu o najnowsze metody.

- Samo usunięcie piersi to jeden problem, ale potem trzeba ten ubytek zrekonstruować, a to potrzeba, dopasować stronę przeciwną, tak aby zachować symetrię - mówi Budner. - Chcemy szkolić lekarzy po to, aby te pacjentki były jak najlepiej leczone.

Okazuje się, że w szpitalu w Słupsku pacjentki są leczone w oparciu o jak najwyższe standardy. - Ośrodek w Słupsku nie jest gorszy od ośrodka za granicą - zapewnia dr Budner.

- Zależy nam, aby pacjentki z powikłaniami, które krążą po całej Polsce w poszukiwaniu pomocy, trafiły właśnie do nas - mówi dr Daniel Maliszewski ze słupskiego szpitala.

- A zapotrzebowanie jest ogromne, bo zapotrzebowanie na leczenie raka piersi jest olbrzymie zarówno w naszym regionie, jak gdzie indziej - dodaje Cezary Kaczmarski, ordynator słupskiej chirurgii. - Rak piersi jest jednym z najczęstszych nowotworów.

Weekend dla aktywnych

Kegmstupa

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

W sobotę i niedzielę będzie się można wybrać na wernisaż wystawy, rajd pogminie Kobylnica i podsumowanie lata w muzeum w Klukach. Nowy Teatr organizuje spektakle dla starszych widzów i dla najmłodszej publiczności.

Ceramiczna starówka

Jak wyglądała zabudowa słupskiego Starego Rynku w połowie XIX wieku, zobaczymy na wystawie „Mały Paryż”, która otwarta zostanie w sobotę o godz. 12 w Centrum Informacji Turystycznej przy ul. Starzyńskiego 8. Janina Dylewska, szefowa Pracowni Ceramicznej Ceramiki, w skali 1:75 stworzyła stary ratusz wraz z kamienicami w czterech piętrach. Wstęp wolny. Ekspozycja będzie czynna do 31 grudnia od poniedziałku do piątku w godz. 9-16, w soboty w godz. 10-15.

Teatr dla dużych imających

Na dwa spektakle będzie się można wybrać w weekend do Nowego Teatru. W „Mayday 2” londyńskiemu taksówkarzowi-bigamiście w matrymo-

nialnej szarży na dwa fronty na przeszkodzie staje współczesna technologia. Jego niewiedzące osobie dzieci poznają się przypadkowo przez Internet i wszystko wskazuje, że łączy ich coś więcej niż zbieżność nazwisk... Początek w sobotę i niedzielę o godz. 18. Bilety: 35 i 30 zł. W ten weekend prowadzona będzie akcja Niania w teatrze. Dorośli mogą przyjść z dziećmi, z którymi w czasie spektaklu bawić się będą animatorki.

Natomiast w niedzielę o godz. 11 Nowy Teatr wystawi

spektakl dla najmłodszej widowni pt. „Brzechwolandia”. To zaczarowany świat poezji i piosenki wykreowany przez aktorów we wspólnej interaktywnej zabawie z najmłodszymi odbiorcami teatru. Na scenie ujrzemy świat pełen przygód, w którym głównymi bohaterami są zwierzęta oraz rośliny. Bilety kosztują 17 zł.

Ostatni taki rajd

Na ostatni rajd rowerowy z cyklu Rowerem ze Szprycha po gminie Kobylnica - Jesień w Kobylnicy będzie się można

wybrać w sobotę. W rajdzie, który będzie miał długość ok. 17 km, mogą wziąć udział osoby początkujące. W programie jest przejazd rowerami po gminie, a także konkurs na największy grzyb jadalny i konkurs edukacyjny dla dzieci i młodzieży. Na mecenasa uczestników czekać będą: ciepły posiłek, konkurencje sportowe i sprawnościowe oraz rozstrzygnięcie konkursów. Początek 0 godz. 9 na stadionie przy ul. Wodnej w Kobylnicy, wstęp wolny.

Kluki żegnają lato

W niedzielę w Muzeum Wsi Słowińskiej w Klukach odbędzie się impreza „Pożegnanie lata. Jesień się pyta, co lato zrobiło”. W programie będziemy innymi: młócenie zboża, czyszczenie ziarna, cięcie słomy, wyciskanie soku z buraków i gotowanie melasy, szycie sieci, smołowanie łodzi, przędzenie i tkanie, kiszenie kapusty, gotowanie brukwiówki, wędzenie ryb, smażenie konfitur i placków ziemniaczanych, palenie kawy, pieczenie chleba i babek drożdżowych oraz kiermasz produktów spożywczych. Impreza potrwa w godz. 10-16, bilety kosztują 14 i 10 zł. ©



Farsę „Mayday 2” widzowie słupskiego Nowego Teatru będą mogli zobaczyć w sobotę i niedzielę o godz. 18

ZUS ostrzega przed e-oszustami

Stopek

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@polskapress.pl

Uwaga na maile z informacją o konieczności opłacenia faktury wystawionej jakoby przez Zakład Ubezpieczeń Społecznych.

Pod żadnym pozorem nie należy w nich otwierać załącznika. Plik ten zawiera zawirowane oprogramowanie, które natychmiast instaluje się na komputerze.

W ostatnich dniach do części naszych klientów trafiły maile rzekomo z ZUS, z informacją o konieczności opłacenia wystawionej faktury. Do wiadomości załączony jest plik z fakturą. Jego otwarcie grozi zainfekowaniem komputera, blokadą dostępu do pli-

ków lub przechwyceniem wrażliwych danych, np. loginów i haseł bankowości elektronicznej czy mediów społecznościowych. Jeśli otrzymamy taki mail, najlepiej od razu go usunąć, a przede wszystkim - pod żadnym pozorem - nie otwierać załącznika - ostrzega Krzysztof Cieszyński, regionalny rzecznik prasowy ZUS w Gdańsku. Cieszyński zapewnia, że ZUS nigdy nie wystawia i nie wysyła faktur, tak jak nie wystawia i nie wysyła innej dokumentacji drogą mailową. Wszelkie dokumenty i formularze ZUS można pobrać samodzielnie ze strony internetowej Zakładu. Ewentualne informacje drogą elektroniczną ZUS przysyła tylko tym klientom, którzy posiadają konto na Platformie Usług Elektronicznych. ©

REKLAMA

008238017

www.naskarpie.net
recepta@naskarpie.net
tel. 75 700 50 20
884 363 875
Szklarska Poręba zaprasza

Ustka ogłasza węzłowe przetargi, ale na dworcu nie ma chętnych

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Investycje

Ruszyły trzy przetargi na budowę węzła komunikacyjnego. Do tej pory w usteckim ratuszu otwarto koperty z ofertami pełnienia nadzoru inwestorskiego. Na drugą połowę września przełożono przetarg na przebudowę ul. Portowej. Jednak na remont dworca PKP i budowę autobusowego - unieważniono.



- Na to zadanie zostanie ogłoszony nowy przetarg - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka usteckiego ratusza.

Natomiast o tydzień, na 19 września, przesunął się termin otwarcia ofert na projekt i remont ul. Portowej. W tym przypadku jest sporo zapytań potencjalnych oferentów.

O oszczędnościach można mówić w przypadku przetargu na pełnienie nadzoru inwestorskiego. Tańszy oferent zaproponował tę usługę - i dla dworców, i dla ul. Portowej - w cenie o ponad połowę niższej niż miasto chciało na nią przeznaczyć. Firma zaoferowała łącznie niecałe 204 tys. zł, podczas gdy miasto chciało wydać 435 tys. zł.

Jak za dawnych czasów Najciekawiej zapowiada się remont starego budynku dworca kolejowego. Na jego dachu pojawi się odtworzona wieżyczka, wzorowa na archiwalnych zdjęciach dworca.

Wydzielone zostaną pomieszczenia dworca służące do obsługi pasażerów, samodzielne lokale usługowe oraz część biurowa. Pomieszczenia dworca do obsługi pasażerów (poczekalnia, kasy, informacja turystyczna, toalety dla pasażerów) pozostaną na obecnym poziomie, tj. na poziomie wiaduktu. Dostęp do poszczególnych kondygnacji będzie zapewniony z głównej klatki schodowej dworca oraz windy.

Natomiast na dworcu autobusowym zostanie zbudowana pętla z trzema zadaszonymi peronami, parkingiem dla autobusów, miejscami postojowymi dla samochodów osobowych, miejscami postojowymi Kiss&Ride, postojem taxi, parkingiem rowerowym Bike&Ride oraz infrastruktura drogowa - jezdnie, chodniki, ścieżki rowerowe, system kontroli i zarządzania miejscami parkingowymi oraz oświetlenie.

© ©

Węzeł komunikacyjny z dofinansowaniem unijnym ma być gotowy w czwartym kwartale 2019 roku. W ramach tej inwestycji zostanie przebudowana ulica Portowa (objęta odrębnym przetargiem w systemie zaprojektuj i wybuduj). Zakończenie robót planowane jest na czwarty kwartał 2020 roku.

Remont dworca PKP i budowa dworca autobusowego miały rozpocząć się po wakacjach. Niestety, żaden oferent nie stanął do przetargu. Ratusz ogłosi nowy przetarg

Milionowa integracja
Całkowite koszty budowy węzła komunikacyjnego wynoszą 29,5 mln zł. Ustka chce zintegrować komunikację kolejową z autobusową, rowerową i pieszą. Jednak o 1,7 mln zł zmalała

kwota dofinansowania (obecnie wynosi 15,9 mln zł). Dlatego, że ratusz planuje część powierzchni dworca PKP wykończyć na zadania niezwiązane z transportem, co nie podlega dofinansowaniu.

Na remont dworca kolejowego i budowę autobusowego miasto przeznaczyło 17 mln 550 tys. zł. Jednak ten właśnie główny przetarg - unieważniono, ponieważ nie stanął do niego ani jeden oferent.

Zbierają książki dla DPS

Słupsk
Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapres5.pl

W Zespole Szkół Informatycznych i Szkole Mistrzostwa Sportowego w Słupsku trwa zbiórka książek dla podopiecznych Domu Pomocy Społecznej w Lubczewie. Z inicjatywą wyszła tamtejsza młodzież. Akcja cieszy się dużą popularnością wśród uczniów. Zbiórka potrwa do 8 października.

Młodzież z ZSI i SMS zbiera książki beletrystyczne i popularnonaukowe dla pensjonariuszy DPS w Lubczewie w ramach akcji „Podaruj książkę, stwórz bibliotekę, spraw radość”.

W akcji mogą wziąć udział wszystkie chętne osoby. Inicjatorzy zbiórki zachęcają wszystkie zainteresowane osoby, wszech-



Każdy może wspomóc bibliotekę w DPS w Lubczewie, przynosząc książki do ZSI w Słupsku

gólności młodych ludzi, doprząnoszenia książek, które zechcą przekazać podopiecznym DPS. Organizatorzy akcji zbierają książki nowe oraz używane, ale

w dobrym stanie. Miejscem zbiórki jest korytarz na I piętrze obok sekretariatu w budynku Zespołu Szkół Informatycznych w Słupsku (ul. Koszalińska 9).

Tam do specjalnego kosza można oddać książkę dla pensjonariuszy.

Celem akcji jest zebranie jak największej liczby książek, które później zostaną przekazane placówce w Lubczewie. Koordynatorem akcji jest Karolina Pera, nauczycielka języka polskiego w ZSI i SMS w Słupsku.

Dodatkowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu 516248129.

- Niemal każdy z nas ma w domu książki, po które już nie sięgamy. Takie egzemplarze tylko zalegają na półkach. Przekazując je, możemy mieszkańcom DPS w Lubczewie sprawić ogromną radość. Mamy nadzieję, że pozwolą one przenieść się pensjonariuszom w świat niesamowitych przygód, emocji bohaterów, tym samym ubarwiając czasami przepełnioną rutyną rzeczywistość - zachęca Karolina Pera. © ©

FOT. DANIEL STANISŁAW

008605923

Pani
Teresie Wełnitz
najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Siostry

składają *Koleżanki i Koledzy*
z *Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku*

008605418

Pani dr n. med. Elżbiecie Grygorowicz
wyrazy współczucia z powodu śmierci

Ojca

Związek Zawodowy Pielęgniarek i Położnych
Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego w Słupsku

008605960

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 13 września 2018 roku zmarł w wieku 68 lat

Władysław Jarzabek

Ceremonia pogrzebowa rozpocznie się mszą św. w kościele w Kobylnicy w dniu 15 września o godz. 13.00. Pogrzeb na Starym Cmentarzu w Słupsku ok. godz. 14.00 (kondukt od ul. Lotha).

Pograżona w smutku Rodzina

008604947

Koleżance Joli Krawczykiewicz
najszczerze wyrazy współczucia z powodu śmierci

Mamy

składają
Dyrektor i Pracownicy
z *Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku*

REKLAMA

006784385

REKLAMA

006786737

NEKROLOGI, KONDOLENCJE
zamieszczane są w postaci anonisu
na stronie



Głos
POMORZA

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

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

NEKROLOGI



Wiceprezydent miasta potrafił dziesięciolatka i nie udzielił pomocy

Częstochowa
Bartłomiej Romanek
b.romanek@dz.com.pl

Wczoraj prezydent Częstochowy Krzysztof Matyjaszczyk odwołał jednego ze swoich zastępców Mirosława S., który jest podejrzany o potrącenie 10-letniego rowerzysty i ucieczkę z miejsca zdarzenia.

Mirosław S. nie jest już wiceprezydentem Częstochowy. Został odwołany przez prezydenta Krzysztofa Matyjaszczyka po tym, jak na jaw wyszło, że S. jest podejrzewany o spowodowanie wypadku z udziałem dziecka i ucieczkę z miejsca zdarzenia.

- W związku z informacjami, jakie dotarły do Urzędu Miasta Częstochowy, dotyczącymi zdarzenia drogowego z udziałem pracownika funkcyjnego Urzędu Miasta, prezydent miasta podjął decyzję o cofnięciu upoważnienia do reprezentowania organu wykonawczego miasta i odwołaniu go ze stanowiska. Jego obowiązki zostały przekazane innemu osobom. Urząd Miasta na bieżąco współpracuje ze służbami prowadzącymi czynności w sprawie wspomnianego zdarzenia drogowego - mówi Włodzimierz Tutaj, rzecznik prasowy Urzędu Miasta w Częstochowie. W magistracie wczoraj przebywał w Izbie Zatrzymań. Nie mógł być przesłuchany od razu, bo był nietrzeźwy. W piątek został przesłuchany w Prokuraturze Rejonowej w Częstochowie.

Dzień po zdarzeniu urząd informował, że „w czwartek wysoko postawiony funkcyjny pracownik Urzędu Miasta zadzwonił, iż nie zgłosił się do pracy, ponieważ uczestniczył w zdarzeniu drogowym. W związku z tym pracodawca udzielił mu urlopu na żądanie”.

Mirosława S., mieszkający na codzień w Dąbrowie Górniczej jest podejrzewany o spo-

wodowanie wypadku w Nieradzie powiecie częstochowskim wśród ok. godz. 18. Kierowca toyoty zatrzymał się na znaku „STOP”, aby przepuścić grupę rowerzystów.

Po chwili ruszył jednak i wymuszając pierwszeństwo spowodował zderzenie z 10-letnim rowerzystą. Jak wynika z filmu z wideorejestratora, kierowca musiał mieć świadomość, że potrącił chłopca, bo na moment zatrzymał się, by jednak po chwili ruszyć.

- Policjanci szybko wpadli na trop sprawcy. W czwartek, 13 września, przed południem zatrzymali mieszkańca Dąbrowy Górniczej. 57-letni dąbrowianin był pod wpływem alkoholu - mówi podkom. Marta Ladowska, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie.

Prezydent pociągnął decyzję o cofnięciu upoważnienia do reprezentowania miasta i odwołaniu go ze stanowiska.

- Mirosław S. miał promilał alkoholu i został zatrzymany - dodaje Tomasz Ozimek, rzecznik prasowy częstochowskiej prokuratury. Mirosław S. do wczoraj przebywał w Izbie Zatrzymań. Nie mógł być przesłuchany od razu, bo był nietrzeźwy. W piątek został przesłuchany w Prokuraturze Rejonowej w Częstochowie.

Mirosławowi S. postawiono zarzut nieudzielenia pomocy. Zatrzymany nie przyznał się do winy, nie negował swojego udziału w zdarzeniu, ale twierdził, że odjechał, bo ocenił, że chłopcu nie sienie stało. Mirosław S. został zwolniony po wpłaceniu poręczenia w wysokości 15 tysięcy zł. ©R



Samochód wiceprezydenta miasta został zidentyfikowany dzięki nagraniu z wideorejestratora jednej z ciężarówek

Dymieja wiceministra, który chciał sprowadzać imigrantów

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Wamstmu

Premier Mateusz Morawiecki podjął w czwartek decyzję o zdymisjonowaniu wiceministra inwestycji i rozwoju Pawła Choraży - informowały w piątek media, powołując się na nieoficjalne ustalenia. Głównym powodem mają być wypowiedzi Chorażego dotyczące imigrantów, które są sprzeczne ze stanowiskiem rządu.

Pod koniec sierpnia Klub Jagielloński zorganizował w Warszawie debatę pod hasłem „Jakiej polityki migracyjnej potrzebuje Polska”. Gościem specjalnym wydarzenia był wiceminister inwestycji i rozwoju.

Wypowiedzi Pawła Chorażego wywołały falę komentarzy i wiele kontrowersji. Pytany w trakcie debaty, czy nasz kraj powinien przyjmować imigrantów, przyznał, że „Polska musi i nawet jeśli nie chce, to powinna chcieć, bo migrantami jest zbudowany dobrobyt tych państw, które osiągnęły największy sukces”. Według Chorażego stały napływ imigrantów „pozwoli utrzymać rozwój gospodarczy na takim poziomie, jaki mamy”, jednocześnie bez obniżania pensji



Wg GUS w 2017 r. wydano cztery razy więcej pozwoleń na pracę cudzoziemców w Polsce niż w 2015 roku. Głównie dla Ukraińców

PAWEŁ CHORAŻY

WRZĄDZIE OD POCZĄTKU

Paweł Choraży został wiceministrem inwestycji i rozwoju w styczniu 2018 roku, od listopada 2015 roku pracował na tym samym stanowisku w Ministerstwie Rozwoju. W piątek brał jeszcze udział w wyjeździe do Brukseli. Pracownik biura prasowego Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju w piątek w południe przyznał w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press, że o możliwej dymisji Chorażego dowiedział się z mediów i nic na ten temat nie wie.

Polaków. Choraży krytycznie wypowiadał się na temat repatriacji.

Wypowiedzi te szeroko komentowali internauci, do dyskusji włączyli się członkowie rządu i inni politycy PiS. „Pan Choraży jest chyba w większości swoich teozosobniony, myślę, że nie jest w rządzie w stanie przeformować swego zdania” - stwierdził na Twitterze Maciej Wąsik, zastępca ministra-koordynatora służb specjalnych.

Wtórował mu minister spraw wewnętrznych i administracji. „W sprawie polityki migracyjnej nie zamierzam nawet o milimetr zmieniać twardego stanowiska mojego poprzednika Mariusza Błaszczaka, przy całym szacunku dla pana wiceministra Chorażego proszę

traktować jego głos jako „akademickie dywagacje”, a nie jako stanowisko rządu” - podkreślał Joachim Brudziński.

Choraży próbował prostować swoje wypowiedzi, zaznaczając, że nie jest to stanowisko rządu. „Wszystkich, którzy poculi się urażeni moimi wypowiedziami, przepraszam” - czytamy w oświadczeniu zamieszczonym na stronie resortu inwestycji i rozwoju. Jak się okazuje, przeprosiny niewiele pomogły.

Według ustaleń Wirtualnej Polski wypowiedzi Chorażego „rozwsieciły” szefa rządu. - Premier był wściekły, bo wypowiedzi Chorażego były zupełnie sprzeczne z tym, co rząd myśli i robi w sprawie imigrantów. Nie może pracować w rządzie ktoś, kto ma tak skrajnie inne zdanie niż rząd - powiedział anonimowo w rozmowie z wp.pl pracownik KPRM.

Dlatego premier zdecydował się zdymisjonować wiceministra Chorażego „za wypowiedzi niezgodne z linią rządu i linią Prawai Sprawiedliwości” - podawał portal w Polityce.pl.

PiS od wielu miesięcy powtarza, że „najważniejsze jest bezpieczeństwo Polaków” i nie zgadza się na sprowadzanie do Polski imigrantów z Bliższego Wschodu czy Afryki, ale chce pomagać ofiarom konfliktów zbrojnych „na miejscu”. W rządzie za pomoc humanitarną odpowiada Beata Kempa. ©R

Boty miały pomóc prezydentowi wygrać wybory. Ekspert: Wątpliwe

Wirusmm
Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl

Obecny prezydent mógł wygrać wybory dzięki fałszywym kontom internetowym - twierdzą dziennikarze badający sprawę. Członek kampanii prezydenta Dudy zaprzecza.

Ostatnia kampania prezydencka toczyła się nie tylko na ulicach polskich miast, ale także na stronach www. Te drugie pozwołyły PiS dotrzeć do szerokiego grona Polaków. Jednak według ustaleń „Gazety Wyborczej” i Radia Zet, owo wykorzystanie internetu do promowania osoby obecnego prezydenta nie przebiegało według zasad fair play.

Media te w archiwach Państwowej Komisji Wyborczej znalazły dokumenty, które ich zdaniem mogą wskazywać, że

w ostatniej kampanii wyborczej sztab Andrzeja Dudy wykorzystwał, tzw. boty, czyli fałszywe konta internetowe (automatycznie wysyłające wiadomości). Świadczyć ma o tym, m.in. umowa i załączniki do niej, w których znajduje się dokładna wycena kilku tysięcy „automatycznych komentarzy”. Wynajęta przez sztab kandydata PiS firma z Warszawy, miała co miesiąc zajmować się tysiącem wątków i dokonywać 5 tysięcy wpisów automatycznych. Każdy „wątek tematyczny” wyceniony był na 20 zł, a wpis na 2 zł.

Członek sztabu kampanii wyborczej Andrzeja Dudy - Paweł Szefernaker (obecnie sekretarz stanu w MSWiA) - zapewniał w rozmowie z Radiem Zet, że automatycznie usuwano jedynie wulgarne wpisy w mediach

społecznościowych, a w samym sztabie nie było pozwolenia „na działania nietetyczne”.

Z kolei prawnik i były polityk Roman Giertych wskazał, że podczas ostatnich wyborów prezydenckich mogło dojść do złamania prawa. - Używanie botów do kampanii jest w Polsce zakazane przez art. 496 Kodeksu wyborczego, który nakazuje oznaczać materiały wyborcze (a tym wistociesakomentarze automatycznie tworzone przez sztab kandydata) wyraźnym oznaczeniem nazwy komitetu wyborczego - napisał na Twitterze.

Media, które dotarły do dokumentów przytaczają dane firmy Sotrender, która przeanalizowała prezydencką kampanię wyborczą w 2015 r. Jej analiza wykazała, że na każde do tweeta Bronisława Komorowskiego przypadało 47 aktywności. Z ko-

lei każdy tweet przyszłego prezydenta podawano czy odpowiadał na niego 1200 razy.

Jednak zdaniem dr. Dominika Batorskiego, socjologa z Uniwersytetu Warszawskiego, specjalizującego się m.in. w badaniach internetu, Andrzej Duda zwyciężył dzięki zaangażowaniu wyborców i sympatyków PiS. - Kont osób, które byłyby aktywnie postrobie prawicy w okresie kampanii prezydenckiej 2015 było około miliona. Tych aktywnych postrobie PO czterzy razy mniej - mówił w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press. Dodał, że w Polsce skala wykorzystania botów jest stosunkowo niewielka, w porównaniu do innych państw. - Na dużo większą skalę wynajmuje się ludzi do pisania fałszywych komentarzy. Zresztą tak naprawdę nie jest istotna liczba komentarzy, a ich zasięg, tzn. to, ile osób dany komentarz zobaczy, a takie treści z reguły generują osoby zakładające fikcyjne konta - podkreślił, dodając, że fikcyjne wpisy nie działają na osoby o konkretnych preferencjach politycznych. ©R

Macron chce zdecydowanych reform opieki społecznej

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl



Parę

Prezydent Francji zapowiada trzęsienie ziemi w dotychczasowym systemie opieki społecznej.

Jego plan zakłada przeznaczenie 8,5 miliarda euro na pomoc dla biednych. Jest on rozłożony na cztery lata. 1,240 mln euro pójdzie na opiekę nad dziećmi z najbardziej ubogich rejonów.

W tych rejonach mieszka dużo imigrantów, dla nich stworzy się fundusze, z których środki pójdą między innymi na posiłki dla dzieci. Aby ograniczyć biedę wśród nich, szkoły będą miały obowiązek szkolenia dzieci pod kątem ich przyszłej pracy do 18, a nie 16 lat, jak obecnie.

Nasz obecny system opieki społecznej, nawet jeśli pomaga żyć nieco lepiej, to nie zapobiega przed popadaniem w ubóstwo, nie dość skutecznie je likwiduje - przekonywał podczas wystąpienia w jednym z paryskich muzeów Emmanuel Macron.

Prezydent skupił się na poprawie edukacji dla biednych dzieci i pomocy tym, którzy są długo bezrobotni.



Emmanuel Macron na początku kadencji cieszył się ogromnym poparciem. Część Francuzów uważa, że prezydent nie wywiązał się z przedwyborczej obietnicy łączenia Francuzów

Założenia planu mówią o objęciu pomocą tych miejsc, w których jest najwięcej ludzi bez zajęcia, do tego darmowe śniadania dla najbardziej ubogich dzieci, dodatki do kolejnych posiłków i wspomniane obowiązkowe szkolenia zawodowe w szkołach do lat 18.

To niewszystko, kilkanaście milionów pozbawionych do tej pory opieki lekarskiej objętych zostanie bezpłatną pomocą medyczną. Pracownicy niewykwalifikowani będą nie tylko szkoleni w nowych zawodach, ale podczas zajęć dostaną niewielkie wynagrodzenie.

- Nie chcę, by plan pomagał ludziom biednym żyć lepiej, chodzi o to, by dać im szansę, możliwość, by biednymi nie byli - mówił Macron.

Francja wydaje na pomoc społeczną więcej niż jakikolwiek inny europejski kraj. Mimo to, jak pokazują tamtejsze statys-

REFORMA I PROTESTY

Francuskie związki zawodowe są przeciwnie zmianom w systemie opieki społecznej, bronią też dotychczasowych uregulowań kodeksu pracy.

Pokazały to marcowe protesty, które wyprowadziły na ulice miast tego kraju min., kolejarzy, kontrolerów lotów i nauczycieli. Pracownicy sektora publicznego byli przeciwni planom zmniejszenia zatrudnienia o 120 tys. do roku 2022.

Podobnych protestów prezydent Macron może oczekiwać po przedstawieniu swoich pomysłów na poprawę systemu opieki społecznej. Rząd jednak przekonuje, że bez zdecydowanych reform, bez wydłużenia czasu pracy (obowiązuje dziś 35 godzinny tydzień pracy) Francja nie będzie w stanie konkurować z gospodarkami coraz bardziej innowacyjnymi krajów Europy.

tyki, 14 procent populacji, około dziewięć milionów ludzi, nadal żyje w ubóstwie według tamtejszych standardów, w tym jedna trzecia to dzieci.

Macron zwrócił też uwagę na to, że jeśli bezrobotny dwukrotnie odrzuci „rozsadną” ofertę pracy, zostanie pozbaw-

wiony zasiłku. Zamiast utrzymania bezrobotnego chce pomóc takim ludziom w znalezieniu pracy. Dlatego rząd planuje stworzenie specjalnych centrów, które będą pomagały pozbawionym przez dłuższy czas zajęcia wrócić na rynek pracy.

Pomysł spotkał się od razu z ostrą krytyką wielu środowisk, gdyż zawiera, jak twierdzą mało konkretnych, a pomocy potrzebuje 9 milionów Francuzów, których łączy się bieda, gdyż ich roczne dochody są mniejsze od 12 312 euro.

Wielu uważa, że jest to jedynie chęć odwrócenia uwagi od licznych skandali, które dotknęły gabinet Macrona, i spadające poparcie dla prezydenta. Przypomina się min. aferę mieszkaniową - wicepremier sportu Roxany Maracineanu, która objęła funkcję po Laurze Flessel, oskarżanej z kolei o machlojki podatkowe. Krytycy wskazali też na podejrzenie Macrona o dobiegnięcie do bogactwa, bo to oni pod jego rządami mają się najbiedniejsi. ©

Macron, jak przekazują media, nadal nie wywiązał się z przedwyborczej obietnicy łączenia Francuzów, nadal jest nazywany przywódcą bogaczy, bo to oni pod jego rządami mają się najbiedniejsi. ©

„Mamy nadzieję, że Bóg uchroni Charleston przed Florence”

Charleston
Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Huragan Florence osłabł, co jest dobrą wiadomością, ale żywioł jest wciąż groźny i może przynieść ogromne zniszczenia.

Pierwsze jego poddmuchy przyjął Karolina Północna. Wiatry wieje co prawda z prędkością ponad 200 km na godzinę, „tylko” 150 na godzinę, ale towarzyszą mu ogromne opady, wiele miejsc w tym stanie jest już pod wodą, ponad 150 tys. ludzi nie ma prądu, a najgorsze ma dopiero nadejść. Myrtle Beach po ewakuacji zamieniło się w „miasto duchów”. - Bądźcie czujni. To potężna burza, może zabijać - ostrzegali Roy Cooper, gubernator Karoliny Północnej. - Ulewne deszcze mogą spowodować osunięcia ziemi w zachodniej

części USA - ostrzegali z kolei Henry McMaster, gubernator Karoliny Południowej.

- Zdecydowałam się jednak zostać, choć wiem, że może być bardzo ciężko - mówi mieszkanka Charleston, Laura Wichmann Hipp, która solidnie umocowała nabrzeże swoją kłodę.

Dlaczego tak postąpiła? Bopamięta huragan Irma z ubiegłego roku, który też uderzył w miasto, a jednak jej domociał, może teraz też nie będzie najgorszej.

Poza tym, jak mówi, „Charleston jest uważane za święte miasto, jest więc w rękach Boga, chronił nas od wojen w roku 1861, przed tornadami w roku 1931 i później przed kolejnymi żywiołami”. - Pozostało się nam tylko modlić, ale myślę, że przeżyjemy - dodaje jej przyjaciółka z sąsiedztwa, Cathy Gregory.

Prawie dwa miliony ludzi jednak posłuchały ostrzeżeń

przed żywiołem i ewakuowały się. Służby służącej, że w mniejszym lub większym stopniu odczuć skutki Florence może prawie dziesięć milionów Amerykanów. - Teraz już nie ma czasu na ucieczkę, pozostaje tylko liczyć, żeby, którzy zostali, przeżyli te bardzo trudne chwile - dodaje Roy Cooper i po raz kolejny mówi, by być czujnym, bo Florence może zabić wielu.

Szefowie Duke Energy, firmy zajmującej się dystrybucją energii elektrycznej w Karolinie Północnej, mówią, że po przejściu żywiołu bezprądu mogaby nawet cztery miliony odbiorców.

W Karolinie Północnej wszyscy najbardziej obawiają się powodzi. Pamiętają jeszcze potężne uderzenia huraganu Floyd w roku 1999. Po jego przejściu okazało się, że na farmach utonęło ponad dziewięć milionów świń. ©

ZE ŚWIATA



Musk wysłał turystę w kosmos

Amerkański miliarder Elon Musk zapowiedział wystąpienie w podróż dookoła Księżyca pierwszego turysty. Za kilka dni ma zdrażić, kim będzie szczęśliwiec. Niektórzy podejrzewają, że może być to sam Musk. Jego firma SpaceX jest już gotowa do takiej próby. Na Srebrnym Globie przebywały do tej pory 24 osoby, po raz ostatni w roku 1972 członkowie misji Apollo 17. Marzeniem Muska jest wysłanie człowieka na Marsa. Na razie w jego kierunku leci z manekinem... samochód Tesla, (AIP)

Damasek

Jeśli Syria uderzy, uciekną miliony ludzi

Wojska syryjskie są już gotowe do ostatecznego uderzenia na ostatni bastion powstańców w tym kraju w prowincji Idlib położonej koło granicy z Turcją. Przed takim krokiem ostrzega jednak Zachód. Są obawy, potwierdzone przez zachodnie służby, że syryjski reżim mógłby zaatakować najpierw powstańców i przebywających tam cywiliów bronią chemiczną, co miałyby się spotkać ze „stanowczą” reakcją Stanów Zjednoczonych i ich sojuszników. Syrię z kolei wspierają Rosja i Iran. Atak na wspomnianą prowincję wojsk dyktatora Syrii oznaczałby kolejną ucieczkę prawdziwej armii ludzi, których Turcja nie zechce przyjąć, co już zresztą zapowiedziała. Kolejny exodus ludzi mógłby oznaczać zagrożenie dla Europy, powtórki sytuacji z 2015 roku, kiedy ponad milion migrantów zalało Stary Kontynent i do dziś wiele krajów, w tym Niemcy, nie są w stanie tego kryzysu rozwiązać. (AIP)

Filipiny

Azja w strachu przed Manghutem

Najpierw uderzy w Filipiny, potem Tajwan, by w niedziele zalać nad Hongkongiem. A poddmuch tajfunu Manghut, który swoją siłą przewyższa amerykański huragan Florence, niespadają poniżej 200 km na godzinę. Służby meteorologiczne zarejestrowały nawet poddmuchy o prędkości 270 km na godzinę, co jest aż o połowę większe niż uderzenie najgroźniejszego tajfunu. W zasięgu żywiołu jest 45 milionów ludzi, synoptycy mówią, że tylko zmiana jego trasy może być dla wielu wybawieniem. Jeśli tak się nie stanie, kraje azjatyckie regionów mogą mieć powtórkę z 2013 roku, gdy tajfun Haiyan uderzył w Filipiny, powodując śmierć sześciu tysięcy ludzi. Był to największy taki kataklizm w tym kraju od 1976 roku. Na razie żywioł sunie wprost na Hongkong. A do uderzenia jego ataku szykują się służby największej filipińskiej wyspy Luzon. W prowincji Cagayan na północnym kraju rozpoczęto ewakuację wielu mieszkańców, odwołano już zajęcia we wszystkich szkołach, (AIP)

KRÓTKO

Akcja redakcyjna

Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcyjna 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 8121.

Wszystkie sygnały sprawdzimy, a najważniejsze i najciekawsze zamieścimy na łamach „Głosu Pomorza” i gp24.pl. (DMK)

Akcja redakcyjna

U nas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzeczy Znalezionych. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w niedzielnej, piątkowej i sobotniej edycji. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki, czwartki i soboty. (DMK)

Slupsk/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 8121. (DMK)

DLA KONSUMENTÓW

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Mieszkańcy Słupska o pomoc mogą prosić miejskiego rzecznika konsumentów. Zbigniew Perzyna przyjmuje interesantów przy ul. Jana Pawła III, pokój 225 (II piętro), tel. 59 810 52 93, 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 III, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihslupsk@wp.pl.

Konsumentom mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Słupsku, al. 3 Maja 44, tel. 59 842 0224, e-mail: slupsk@federacja-konsumentow.org.pl.

L5IY/WME

Czekamy na Państwa listy po adresem ul. Henryka Pobożnego 19L 76-400 Słupsk Telefon dyżurny 59 848 81 21 Email daniel.klusek@gp24.pl

Dzisiaj Dyżuruje Daniel Klusek



Sąd oddalił wnioski. Słupszczanie zobaczą „Kłatwę”

@Evgeniy: - Serio, cieszy was, że można będzie zobaczyć, jak aktorka udaje robienie lodu niezjadłemu już, jednemu z najbardziej znanych na świecie Polaków- JP2? @Krzysztof: - Może ktoś chce zobaczyć. Jeżeli ty nie chcesz, to nie oglądaj i nie komentuj, jeżeli nie oglądałeś.

@Tomasz: - Chcesz pan zdecydować o tym, czy mogę pójść na ten

spektakl? Nie wiem, czy pójde to obejrzeć, ale na pewno wolalbym mieć wybór, który pan najwyraźniej pragnąłby mi odebrać ze względu na swoje poglądy i pisać bzdury. Nikt pana nie namawia do tego, by to oglądać, więc co pana boli?

@Krzysztof: - Kto chce, ten idzie, kto nie, to nie... A nie próbuje zablokować innym spektakl w związku ze swoim fanatyzmem...

@Bartek: - Idąc liberalnym tokiem myślenia, będziemy dążyć do wynaturzeń moralnych, gdzie przestaną obowiązywać wszelkie granice. Co tam pedofilia, przecież to mnie nie dotyczy, co tam małżeństwa homoseksualne, przecież mnie to nie dotyczy". Religia dla sporej części populacji w Polsce to istotna sprawa. A naród jest, jaki jest i trzeba to uszanować. Też jestem ateistą, ale sprawy duchowe innych ludzi traktuję z szacunkiem. Aten spektakl to jest już totalna przesada.

@Karolina: - Art. 196 Kodeksu karnego przewiduje grzywnę, ograniczenie wolności albo do dwóch lat więzienia dla tego, kto „obraża uczucia religijne innych osób, znie-

ważając publicznie przedmiot czci religijnej lub miejsce przeznaczone do publicznego wykonywania obrzędów religijnych". Art. 255 par. 2: - Kto publicznie nawołuje do popełnienia zbrodni, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

@Maksymilian: - Podpowiem, że według prawa człowiek nie może być symbolem.

@Kamil: - Pani Karolino, proszę się zapoznać z recenzją tego spektaklu, zanim wyciągnie się też pochopne wnioski. Książki pewnie też pani nie czytała.

@Maksymilian: - Wolność słowa obowiązuje. No, chyba że mówisz pozytywnie, w sensie na temat kontrowersyjnego spektaklu... Wtedy głosu nie masz, bo jak możesz mieć odmienny światopogląd od „normalnych ludzi” (czyt. katolików). Ja rozumiem, że może być wielu katolików w tym kraju, aleczy religia powinna kontrolować wszystko i mamy robić wszystko pod religię? Mamy XXI wiek, kochani, nie XV.

@Miroslaw: - Nikt nikogo niezagania, a za bilety chyba trzeba zapłacić? (DMK)

BANK POMOCY

Czekamy na Państwa listy po adresem ul. Henryka Pobożnego 19L 76-400 Słupsk Telefon dyżurny 59 848 81 21 Email fmuM.Matm&spMA#

Dzisiaj Dyżuruje Aleksander Radomski



Czytelnicy pomagają Oddać

Pani Beata ze Słupska ma do oddania dwa segmenty, lodówkę, dwie pralki i sofę dwuosobową z fotelem. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 606 259 196.

Pan Michał ze Słupska ma do oddania telewizor. Kontakt: 889 915 207. Pani Alicja ze Słupska ma do oddania odzież i obuwie męskie (duże rozmiary). Kontakt: 694 832 824. Pan Stanisław ze Słupska ma do oddania dwie wersalki i dwa fotele.

Odbiór własnym transportem. Kontakt: 696 683 215.

Pan Andrzej ze Słupska ma do oddania kanapę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 502 032 308.

Pani Barbara ze Słupska ma do oddania meblów, wersalkę, dwa fotele i sofę. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 509 706 354.

Pani Kazimiera ze Słupska ma do oddania telewizor, meble kuchenne, wózek spacerowy i stolik z krzesłkami dla dzieci. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 2513.

Pani Danuta ze Słupska ma do oddania cegłę rozbiórkową. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 59 841 3435.

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

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

Mieszkaniec Słupska ma do oddania meblów. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 783 414 082. (DMK)



Butelki, puszki, a nawet ubrania znalazł na spacerze czytelnik

Libacja się skończyła, zostało po niej dużo śmieci

Slupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Miejsce po weekendowym posiedzeniu pijaków zobaczył nasz czytelnik przy ul. Poniatowskiego. Chce, by służby posprzątały to miejsce.

Kilka dni temu pan Marcin wybrał się na spacer ul. Poniatowskiego. Gdy doszedł na polanę, przy drzewach zobaczył pozostałości po niedawnej imprezie. Leżały tam dziesiątki butelek i puszek po alkoholu i innych napojach, a także części garderoby.

- Widok mnie załamał - twierdzi nasz czytelnik. - Może odpowiednie służby się ruszą i raz, że posprzątają, a dwa, że zaczną kontrolować ten teren i karać tych, co tam śmiecą?

W straży miejskiej dowiedzieliśmy się, że podobnych

miejsz w Słupsku jest sporo. - Trudno jednak ukarać winnych, bomusielibyśmy ich złać na gorącym uczynku - mówi Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Tymczasem, jeśli dostajemy zgłoszenie, to już po fakcie. W takich przypadkach możemy jedynie ustalić właściciela terenu i zobowiązać go do wywieżenia śmieci.

Apeluje, aby mieszkańcy, którzy widzą osoby pijące alkohol w niedozwolonych miejscach, informowały o tym strażników.

- Wówczas moglibyśmy szybciej pojawić się na miejscu i nie dopuścić do zaśmiecenia terenu - mówi Paweł Dyjas.

Za picie alkoholu poza miejscami wyznaczonymi można dostać 100 zł mandatu. Natomiast od 20 do 500 zł kary można zapłacić za zaśmiecanie w miejscach publicznych. ©R

PROMOCJA

Szukasz pracy?
WEJDŹ NA GRATKA.PL
gratka
Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

Skuteczniejszy rozwój biznesu. Bezpłatne szkolenie w Stargardzie

W Polsce małe i średnie przedsiębiorstwa stanowią większość rynku - są też największym pracodawcą i dostarczają największy wkład w PKB naszego kraju. Takie firmy to podstawa nowoczesnej polskiej gospodarki.

Tymczasem według badania przeprowadzonego przez TNS OBOP, polscy przedsiębiorcy codziennie muszą radzić sobie z wieloma problemami hamującymi rozwój ich firmy. Zdaniem większości z nich, największe trudności wynikają z przepisów prawnych, natomiast ponad połowa twierdzi, że komplikację stanowi też współpraca z urzędami. Wielu dostrzega też problemy związane z podejmowaniem działań innowacyjnych, które wynikają z niewystarczającego doświadczenia przedsiębiorców.

Stargard dla małych i średnich firm ma ofertę terenów inwestycyjnych.

- Cieszy nas utrzymująca się skłonność stargardzkich małych i średnich przedsiębiorców do rozwoju - ocenia Krzysztof Furmańczyk, prezes Stargardzkiej Agencji Rozwoju Lokalnego. - Aktualnie



w Stargardzkim Parku Przemysłowym działa wielu lokalnych przedsiębiorców. Ostatnio siedzibę wybudowała firma Scanwir, na terenie byłych ZNTK prężnie działa również firma Joan.

W SPP trwa budowa hali dla firmy Hydroflex. A dzisiaj swoją fabrykę oficjalnie otworzył tam firma PALISANDER - Centrum Drewna.

W jaki sposób lepiej i skuteczniej prowadzić swoją firmę? Jak działać przy różnej

skali budżetu przedsiębiorstwa i jak zwiększać jego zasięg? Jak wreszcie radzić sobie z problemami, przed którymi staje praktycznie każdy mały i średni przedsiębiorca w Polsce? Te i inne tematy zostaną poruszone podczas bezpłatnego szkolenia Dzień dobry Biznes, które odbędzie się 19 września w Stargardzie w Hotelu Lord, przy ul. Łąkowej 6. Może w nim wzię udział każdy przedsiębiorca prowadzący małą lub średnią firmę, rejestrując się na stronie www.dzieniodobrybiznes.pl. Spotkanie podzielone będzie na części tematyczne, z których każdą poprowadzą specjaliści m.in. w dziedzinie marketingu internetowego i lokalizacji klientów, budowania wizerunku pracodawcy, ekonomiści czy przedstawiciele wiodących na rynku przedsiębiorstw, ekonomiści czy przedstawiciele wiodących na rynku przedsiębiorstw.

Bezpłatne spotkania z przedsiębiorcami w całej Polsce organizuje PKO Bank Polski we współpracy z Polskim Towarzystwem Gospodarczym. Szkolenia zostały objęte patronatem naszego dziennika.

nFahID
WIZJIC

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94347 3516

Przez internet: ogloszenia.gratka.pl

W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24,75-004 Koszalin, tel. 94 3473516,347 3511,3473512, fax 94 3473513

Oddział Słupsk ul. Henryka Pobożnego 19,76-200 Słupsk, tel.59 848 8103, fax59 848 8156

Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3,71-875 Szczecin, tel. 9148133 61,4813367, fax 91433 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

2-POK. 32,90m² lub zamienią. Słupsk, 604360970.

USTKA 50m od morza.Dol 54m,poddasze 24.84m.Do remontu. 887766609

MIESZKANIA-KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie Szczecin, Police bezpośrednio za gotówkę 533 007170

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA Centrum, 502-490-970 gk

KAWALERKA ul. Orla, 506-39-20-19.

MIESZKANIE 46m² 696-406-760.

POKÓJ do wynajęcia 696-406-760.

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia magazyn 530m² z rampą Koszalin tel. 512-299-104

DZIAŁKI. GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA 570m centrum Połczyna Zdroju sprzedam tel. 512-299-104

GOSPODARSTWA

KOMPLETNE gospodarstwo rolne 4,76h. 6 pokoi z kuchnią. 604-218-257

GARAŻE

KUPIĘ garaż blaszany, dowóz i montaż do Gardna Wielka -pomorskie; przyczepkę, kontener stalowy,biurowy/ kieszkalny, 784-904-944

Handlowe

FOTO, KSIĄŻKI

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

LOMBARDY

AUTO-LOMBARD, skup złota, RTV K-lin ul. Młyńska 63,509-345-577.

MASZYNY URZĄDZENIA

AGREGAT prądotwórczy 400V/7KW na przyczepce samochodowej, 602535229.

REKLAMA

128567205

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości
poszukujemy mieszkań 3 lub 4 pokojowych

rej. Lelewela, Kołtąja, Staszica

Klienci płacą gotówką

sprzedali swój dom, zapłacą teraz na wydanie mogą poczekać 94 45-22-75

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

klucze w biurze - pilna sprzedaż
TANIE 2 pokoje II p
rej. Karłowicza 148 000,-

Dom -możliwe szybkie wydanie
rej. Chałubińskiego 509 000,-

Kupujący bez prowizji
2 pok. tylko 146 000,-
Nasz Dom



klucze w biurze
2 pok. II p. rej. Sikorskiego
168 000,-

Zamiana 2 pok. IV p. loggia
Przylesie, ciepłociąg
na 2pok. niższe piętro

loggia/3 pok.
z wyposażeniem
rej. Sikorskiego 193 000,-

1 pokojowe
rej. Radogoszczańskiej
99 000,- klucze w biurze

KOMPLETNE urządzenie hydrauliczne do przecisków ziemnych, 602535229.

"MATERIAŁY BUDOWLANE

! NAJTANIEJ Używane konstrukcje stalowe, blachy dachowe, profile i rury stalowe tel.889009001 NIEMICA

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

MATERIAŁY OPAŁOWE

KOMINKOWE suche tel. 692-619-747

INNE

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

Motoryzacja

EBB&a

FORD Fiesta, 2017r. tel 698-911-194

LAND ROVER Discovery TD 5, 1999 w b. dobrym stanie, 602535229.

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny Autokup, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie
695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

AUTOKASAC.JA Bierkowo. Skup całych i uszkodzonych.59/8119150, 606206077.

AUTOKASAC.JA Świeszyno. 608421479

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

OPONY zimowe 13" + felgi, 532616114

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

SZYBKIE pożyczki. 501982756.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW 503135643

DO prac ogólnobudowlanych, obsługa piaskarki - przyuczę 660-677-713.

DO restauracji z własnym autem na stałe i dorywczo, 602-133-125. GK

DPS Koszalin zatrudni pielęgniarkę, tel. 94717 0890.

GERMANIA Care - opieka Niemcy 943424056,509780868

HAKO Technology zatrudni asystentkę z j. niemieckim. Tel. 94 347 04 04. CV na praca@hakotech.pl

HAKO Technology zatrudni pracowników obsługi malarni proskowej, również do przyuczenia. Tel. 94 347 04 04. CV na praca@hakotech.pl

HAKO Technology zatrudni specjalistę ds. kadr i płac. Wymagane doświadczenie. Tel. 94 347 04 04. CV na praca@hakotech.pl

KIEROWCĘ kraj C+E, 502-605-603.

OPERATORA koparko-ładowarki i koparki kołowej.Praca na miejscu. Słupsk, 606461948.

OPIEKUNKI do Niemiec tel.

535340 311
www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert!

PANIA do sprzątania biur. Ustka, 668484910.

PANIA do sprzątania klatek schodowych. Słupsk, 668484910.

PIZZERMAN, 602-133-125.GK

PRACOWNIKA do prac porządkowych zatrudnię. Wymagane uprawnienia na ciągnik rolniczy. Słupsk, 698445665

PRZYJMĘ do prac wykońceniowych w Niemczech tel. +48 502-121-442

REKLAMA

008595860

WYCIĄG Z OGŁOSZENIA BURMISTRZA MIASTA DARŁOWO O PRZETARGACH USTNYCH OGRANICZONYCH

Burmistrz Miasta Darłowo ogłasza na dzień 18 października 2018 roku pierwsze przetargi ustne ograniczone do właścicieli nieruchomości przyległych, na sprzedaż:

1) części nieruchomości wydzielonej w postaci niezabudowanych działek gruntu numer 10/39 o powierzchni 0,0466 ha i 10/48 o powierzchni 0,0153 ha (łąčna powierzchnia 0,0619 ha), położonych w obrębie ewidencyjnym numer 0003 Miasta Darłowo.
Cena wywoławcza netto wynosi- 400.000,00 zł
Wadium- 40.000,00 zł
Przetarg odbędzie się w Sali Konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Darłowie, pokój numer 22 o godzinie 11.00.

2) części nieruchomości wydzielonej w postaci niezabudowanych działek gruntu numer 10/61 o powierzchni 0,0168 ha, 10/66 o powierzchni 0,0091 i 10/67 o powierzchni 0,0183 ha (łąčna powierzchnia 0,0442 ha), położonych w obrębie ewidencyjnym numer 0003 Miasta Darłowo.
Cena wywoławcza została określona na kwotę - 285.800,00 zł
Wadium -29.000,00 zł
Przetarg odbędzie się w Sali Konferencyjnej Urzędu Miejskiego w Darłowie, pokój numer 22 o godzinie 13.00.

Do wylicytowanej w przetargu ceny zostanie doliczony 23% podatek VAT określony na podstawie przepisów art. 41 ust.1 ustawy z dnia 11 marca 2004 roku o podatku od towarów i usług (t.j. Dz. U. z 2017 roku, poz. 1221 z późn. zm.).

Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłata wadium w pieniądzu, które musi wpłynąć do dnia 12 października 2018 roku na konto Urzędu Miejskiego w Darłowie w PKO Bank Polski S.A. numer 41 1020 2791 0000 7002 0246 8411 oraz zgłoszenie na piśmie do dnia 12 października 2018 roku osób uprawnionych do uczestnictwa w przetargu, które należy przedłożyć w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie w Biurze Obsługi Interesanta.

W przypadku istnienia współwłasności na nieruchomości przyległej warunkiem uczestnictwa w przetargu jest wpłata przez wszystkich jej współwłaścicieli wadium oraz zgłoszenie na piśmie swojego uczestnictwa do wzięcia udziału w przetargu.

Lista osób zakwalifikowanych do przetargu zostanie wywieszona w siedzibie Urzędu Miejskiego w Darłowie nie później niż dzień przed wyznaczonym terminem przetargu.

Wyżej wymienione części nieruchomości wpisane są do księgi wieczystej numer K01K/00026855/0, prowadzonej przez Sąd Rejonowy w Koszalinie VI Wydział Ksiąg Wieczystych.

W miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego dla jednostki strukturalnej C- Darłówko Wschodnie położonej na obszarze Gminy Miasto Darłowo - obszar C6, zbywane części nieruchomości położone są na terenie oznaczonym symbolem 2 MW/U z przeznaczeniem: a/ podstawowe - zabudowa mieszkaniowa wielorodzinna: b/ dopuszcza się zabudowę hotelową lub zamieszkania zbiorowego; c/ uzupełniające - zabudowa usługowa.

W ewidencji gruntów prowadzonej przez Starostwo Powiatowe w Sławnie działki gruntu numer 10/39, 10/48, 10/61 i 10/66, położone w obrębie ewidencyjnym numer 0003 Miasta Darłowo wpisane są jako użytek: Ls, Klasa: LsV, co będzie oznaczano, iż zgodnie z przepisami art. 37a ust. 1 pkt 1 ustawy z dnia 28 września 1991 roku o lasach (t.j. Dz.U. z 2017 roku, poz. 788 z późn. zm.), w przypadku sprzedaży gruntu oznaczonego jako las w ewidencji gruntów i budynków Skarbowi Państwa, reprezentowanemu przez Lasy Państwowe, przysługuje z mocy prawa prawo pierwokupu tego gruntu.

Na zbywanych częściach nieruchomości zostaną ustanowione ograniczone prawa rzeczowe w postaci służebności przesyłu i służebności gruntowej.

Zbywane części nieruchomości wolne są od wszelkich praw i obciążeń na rzecz osób trzecich, w tym hipotek przymusowych.

Formę przetargu ograniczonego do właścicieli nieruchomości przyległych przyjęto z uwagi na fakt, iż części nieruchomości przylegają do więcej niż jednej nieruchomości, a ponadto nie stanowią samodzielnych działek budowlanych, a zatem mogą zostać zbyte jedynie na poprawienie warunków zagospodarowania jednej z nieruchomości do nich przyległych.

Ogłoszenie o przetargach zamieszczono na stronie internetowej www.darlowo.pl oraz w Biuletynie Informacji Publicznej Urzędu Miejskiego w Darłowie.

Ogłoszenie o przetargach jest do wglądu na tablicy ogłoszeń w siedzibie tut. Urzędu Miejskiego oraz w Referacie Gospodarki Nieruchomościami i Planowania (pokój numer 26-27). Dodatkowe informacje można uzyskać osobiście w pokoju numer 26-27 lub pod numerem telefonu 94 314 22-23 do 26 wew. 242.

Zastrzega się prawo odwołania przetargu z ważnych powodów.

Chcesz kupić samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL



gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

TERMOGAZ sp. z o.o zatrudni operatora minikoparki oraz pracowników do budowy sieci i przyłączy gazowych. Wysokie wynagrodzenie, możliwość zdobycia uprawnień. Tel.609-505-642

ZATRUDNIĘ do pracy w Norwegii stolarzy, murarzy, płytkarzy. Numer kontaktowy: +48 575 658 195

ZATRUDNIĘ osobę do pracy w szwalni, szycie prostych form, pokrowce. Możliwość przeszkolenia do zawodu. Umowa, wynagrodzenie od 3500,00 zł brutto/m-c. Tel. 501467 416

ZATRUDNIĘ pielęgniarkę, technika rtg w niepublicznym zakładzie opieki zdrowotnejmedicpraca@interia.pl

ZATRUDNIĘ pomocnika piekarza i magazyniera z aktualną książeczką zdrowia Koszalin, tel. 94/34-50-864.

Zatrudnię spawacza gazowego, pracownika budowlanego oraz dekarza tel. 506 384 924

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

A. Studnie, 514-792-460.

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpyłowe 537583333

DACHY- dekarstwo 94/3412184

MALOWANIE remonty 500354255 GK

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

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184.

WYKONAM remonty mieszkań i domów, tel. 796-090-960 GK

INSTALACYJNE

cjo. hydraul.wod. kan. 515-708-887

GAZOWE -urządzenia, naprawa/ wymiana 606-579-846

GK

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

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

PORZĄDKOWE

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

STOLARSKIE

RENOWACJE, stolarstwo 694917319

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Zwierzęta

INNE

SPRZEDAM kanarka za pół ceny, 605-786-052.

Różne

SKUP ZŁOTA, NAJLEPSZE CENY 85zł/g BLACK LOMBARD WAŃKOWICZA 36a 668-369-365

TANIO sprzedam winogron, 500382467

Rolnicze

PŁODY ROLNE

KUPIĘ peluszkę,tubin,wykę,gorczycę tel.604250237

ZWIERZĘTA HODOWLANE

20 większych prosiaków, 500217094

SKUP bydła w każdej kondycji GOTÓWKA z vat. tel 791-248-252, 665-804-060.

SKUP bydła i trzody.Tel. 602-469-399.

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611.

BLONDI38 wyjazdy 572-062-051 GK

DOJADĘ. Słupsk, 730089379

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk 500362030

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

WIOLETTA tel. 881-617-579

REKLAMA 008603874

"ROLMASZ"

Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowo Produkcyjne ROLMASZ sp. z o.o. ul. Grunwaldzka 1,76-200 Słupsk Tel. 605 261 774 Tel. do paliw: 601 651 683 e-mail: rolmasz@rolmasz.pl

Oferuje do sprzedaży:
NASIONA JESIEŃ 2018

Jeębeźną z. Ojami i dla (Oas

Zboża jesień 201&

- Pszenica
- Pszenżyto
- Żyto populacyjne:
- Żyto mieszaniec trójliniowy
- Mieszanki traw: Pastwiskowo-kośne i trawnikowo-boiskowe, Gorczyca

NAWOZY

Nawozy azotowe i wieloskładnikowe

Saletra amonowa, Canwil, Mocznik, Siarczan magnezu, Siarczan amonu, Kreda wapniak, Polcac, Wap-Mag, NPK 8 20 30 ultra, Amofoski, RSM

ŚRODKI OCHRONY ROŚLIN-cała gama

SKUPZBÓŻ WSZYSTKIE RODZAJE po atrakcyjnych cenach!

Odbiórzzagród rolnika -pełne zestawy

SPRZEDAŻ OLEJU OPAŁOWEGO ORAZ OLEJU NAPĘDOWEGO

REKLAMA 008600500

OBWIESZCZENIE

Sędzia komisarz postępowania upadłościowego **Józefa Spadło sygn. akt VII GUp 71/15**, zawiadamia, że został sporządzony **ostateczny plan podziału funduszy masy upadłości**. Plan podziału można przeglądać w sekretariacie Sądu Rejonowego w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy, ul. Andersa 34 i w terminie dwóch tygodni od dnia opublikowania niniejszego obwieszczenia wnosić zarzuty przeciwko planowi podziału.

REKLAMA 008603607

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

informuję, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Potoczynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej zostały opublikowane wykazy nieruchomości (lokalii mieszkalnych) przeznaczonych do sprzedaży na rzecz najemców:

1/ ul. Grunwaldzka 12/1 w Potoczynie-Zdroju,
2/ ul. Targowa 18/1 w Potoczynie-Zdroju,
3/ ul. Targowa 18/5 w Potoczynie-Zdroju,
4/ ul. Targowa 18/6 w Potoczynie-Zdroju,
5/ ul. Demokracji 8/3 w Potoczynie-Zdroju,
6/ Kołacz 43/4, gm. Połczyn-Zdrój,
7/ Kołacz 43/5, gm. Połczyn-Zdrój.

umig.polczynzdroj.lbp.pl

aktualne z całej Polski przetargi

nasze komunikaty.pl

Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

GŁOS
• waiM plcw•<k24pic •nragS2Lpl

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski
Redaktor nasekiy
Krzysztof Nalecz
Zastępcy
YnoraHusaim-Sobedia
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 94 347-35-27

Dyrektor (kuliarni)
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

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

Pu—iwnU tr.94 3473537

GteKoszafniski-wwKqk244i
ul. Mickiewicza 24 75-004 Koszaliatel 94 347 35 99.
fax 94 34735 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja gk24@polskapress.pl
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza-www•p24'i
ii. Henryka Pobożnego19,
76-200 Słupsk.
tel. 59 848 8100, fax59 848 SI 04,
tel. reklama 059 848 8101
redakcja.gp24@polskapre55.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

GkdSzaeairKd-wwgS24.pl
ul. Nawy Rynek 3.
71-875 Szczecin.
tel 9148133 00, fax 9143346 64,
tel. reklama 9148133 92,
redakcja.gS24@polskapress.pl
reklania.gS24@polskapress.pl

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

Bytów ul. Wojska Polskiego 2,77-100 Bytów:
tel. 59 822 60 B, tel. reklama 59 848 8101

Szczecdmk ul. Plac Wolności 6,78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 8818, (a' 94 374 23 89

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 SwmoujśheM 9132146 49,
fax 9132148 40, reklama tel. 91578 47 28

Stargani ul. Wojska Polskiego 42,73-110 Stargard,
tel. 91578 47 28, fax 9157817 97,
reklama tel 91578 47 28

©©© • umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-le. w szczególności przy Aktualnym Artykule oznacza możSwość jego dalszego rozpowszechniania tylko i wyłącznie po uiszczeniu opłaty zgodnie z cennikiem zamieszczonym na stronach www.gk24.pl/tresd, www.gp24.pl/tresa, www.gS24.pl/tresa, i w zgodzie z postanowieniami niniejszego regulaminu.

Polskie Badania Czystościwa Nakład Kontrolowany ZCDP

PBC
POLSKIE BADANIA CZYSTOŚCIWA

młot i kłosa
zsewignmm

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45,02-672 Warszawa,
tel 22 20144 00, fax: 22 20144 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena ChudzikiewKz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak sławomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 20144 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Finowie sprawdzali Polaka, a Polska sprawdzi Finlandię



Trener dał już zagrać wszystkim Polakom. Jednym z trzech, który grał od początku w obu meczach, jest Jakub Kochanowski (na zdjęciu)



Tomasz Biliński. Wama
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Siatkótnia

Gdy mieśmy analizować grę Polaków, da finnczystą kartkę i powiedzieli: „napisz” - śmiał się Oskar Kaczmarczyk, były statystyk Białe-Czerwonych. a dziś... reprezentacji Finlandii.

34-letni szkoleniowiec do sztabu fińskiej kadry trafił miesiąc temu. Zastąpił Kamila Sołoduchę, który zrezygnował z roli, bo został ojcem. - To była potrzeba chwili - wyjaśnił Kaczmarczyk. - Byłem na krótkich wakacjach, gdy odebrałem telefon od Kamila, dwa dni później wyładowałem w Finlandii. Egzotyka tej pracy nie jest taka duża. Drużyna nie jest anonimowa. Co prawda nie należy do czołówek i pewnie nigdy nie będzie, bo trzy pięć milionów Finów gra w hokeja albo biegają na nartach, ale spodobała mi się idea pracy rozwoju.

Sobotni rywal Polaków (godz. 19.30 czasu polskiego, transmi-

sja w Polsacie Sport, Super Polsacie, TVP1 i TVP Sport) cztery lata temu wnaszym kraju zajął dziewiąte miejsce. W dwóch mistrzostwach Europy od tamtego czasu dwukrotnie był 12. We wszystkich turniejach prowadził go ten sam trener (od 2013 r.), legenda fińskiej siatkówki i były gracz m.in. ZAKS-u Kędzierzyn-Koźle - Tuomas Sammelvuo.

Wcześniej, bo w 2009 r., pracę w reprezentacji Polski zaczął Oskar Kaczmarczyk. Najpierw jako statystyk, a w poprzednim sezonie był asystentem Ferdinando De Giorgiego. Po nieudanych mistrzostwach Europy w naszym kraju (10 miejsce) cały sztab został zwolniony.

- Z jednej strony chcę pokazać, że związek się mylił - przyznał Kaczmarczyk. - Mam żal, że z „Fefe” nie dostaliśmy więcej czasu, ale nie mam zadrzewsercu i nie będę naszej drużynie rzucał bomb pod nogi. Przed dziesięć lat była częścią mojego życia. Choć jestem po drugiej stronie barykady, to życzę jej jak najlepiej. Choć oczywiście chcielibyśmy wygrać, jak w każdym meczu.

Dzięki jego pracy Finlandia może mieć handicap. - Od po-

czątku pracy otrzymałem dużą możliwość udziału w meczach jako trener - zaznaczył 34-letni Polak. - Analizowaliśmy nasze chrywały w mistrzostwach. Gdy przyszła kolej na Polskę, to dali mi czystą kartkę i powiedzieli: „napisz”. Swoje zrobiłem, sztab sprawdził to w meczu z Kubą i okazało się, że wszystko się zgadzało. Trzeba jednak patrzeć realnie na umiejętności Polaków i Finów. Łatwo mi byłoby rozpiszać chłopaków o wiedzę, jak grają. Ale to, że dużo wiemy, nie znaczy, że łatwo ich zatrzymamy. Celem Polski jest obrona tytułu mistrza świata, Finlandia chce być w czołówce, ale pierwszej fazy grupowej. Nawet najlepsza książka o reprezentacji Polski jest tylko preludium do tego, co trzeba zrobić na parkiecie, mieć do tego predyspozycje. I z tym drugim może być ciężko. Choć na turniejach zdarzają się niespodzianki.

W przypadku Polaków zdarzyła się jedna i to bardzo mała - w środę przegrała z Kubą jednego seta. Dzień później już bez przestojów wygrała z Portoryko 3:0. - Nie oszukujmy się, ten rywal był z trzeciego rzędu, więc nie podniecałbym się za bardzo

tym zwycięstwem. Skupmy się na swojej grze - podkreślił środkowy reprezentacji Polski Mateusz Bieniek.

W piątek siatkarze mieli dzień przerwy w rozgrywkach. Spędzili go na odpoczynku, grając w gry planszowe czy oglądając seriale. Wśród pierwszych królują „Tajniacy” i „Avalon”, drugich - „Ozark” i „Dom z papieru”. Po południu trenowali. Podobny plan czeka ich w niedzielę. Nie ma szans na dłuższe spacery plażą czy kąpiele w Morzu Czarnym. Vital Heynen zakazał tego, by zawodnicy nie tracili energii. W poniedziałek i we wtorek zagrają z Iranem i Bułgarią.

Z kolei Finowie poniedziałnej porażce 0:3 z Bułgarią w meczu otwarcia kolejne spotkanie zagraли... w piątek z Kubą (zakończyło się po zamknięciu wydania). - Terminarz jest absurdalny - nie miał wątpliwości Kaczmarczyk - Chłopaki chodzili po ścianach, dwóch zdążyło się rozchorować. Wyglądało tak, że na nowo otwieramy turniej. I chciałbym, żeby Finlandia powalczyła w sobotę. Wtedy to spotkanie będzie też z pozytywnym dla Polski, żeby się rozkręcać. ©®

Wierzę, że przed nami jeszcze dziesięć meczów

Siatkótnia

Tomasz Biliński, Wama
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Nie oglądam meczów i iraiydi drużyn bo dwugodzinna analiza może legnąć wgruzach po pierwszej przerwie technicznej - stwierdził kapitan reprezentacji Polski Michał Kubiak.

Mecz z Finlandią będzie podobny jak przeciwko Kubie i Portoryko?

Będzie inny, bo nasz sobotni rywal ma dużo lepszego rozgrywającego. Ale jeśli zagramy tak jak przeciwko Portoryko, to wynik powinien być taki sam. Zresztą chcielibyśmy, żeby każde spotkanie tak wyglądało. Z punktu widzenia szkoleniowego był trochę lepszy trening.

Wśród waszych rezerwowych byli uśmiechy.

Wysoko wygraliśmy, dobrze czujemy się na boisku i poza nim, więc byli uśmiechy. Nie było jednak łóżyszyderców. Są drużyny, dla których celem jest zakwalifikowanie się do mistrzostw i Portoryko do takich się zalicza. Poza tym ten mecz wyglądał tak dlatego, bo my dobrze zagramy.

To najłatwiejszy mecz w jakim Pangraf?

Wprawdzie nie za wiele pograłem, ale myślę, że tak.

Mniej gry byłoby potrzebne?

Turniej jest długi, więc każda chwila jest dobra, by zaoszczędzić coś na przyszłość. Wierzę, że do rozegrania mamy jeszcze dziesięć spotkań [tyle potrzeba, żeby grać o medale - red.].

Oglądał Pan mecz banu z Bułgarią?

Nie, bo mnie nie interesują mecze innych drużyn. Jasne, mamy analizy wideo, ale to, co dzieje się na boisku, to zupełnie inna bajka. Czasem wszystko, co się ogląda i o czym się mówi przez dwie godziny przed meczem, legnie w gruzach po pierwszej przerwie technicznej. Taktyczne informacje na temat rywalów przydatne, ale nie wygra się nimi meczu.

W piątek mieście dzień przerwy po dwóch me-



Przyjmujący polskiej drużyny między meczami i treningami gra z kolegami w karty

czach. W sobotę zagrać ko-
lepie spotkanie i znowu wol-
ne, by następnie dzień
po dniu rozegrać dwie ostat-
nie potyczki pierwszej fazy.
Nie mam wpływu na termi-
nar, więc się nad nim nie za-
stanawiam. Nie lubię gdybać,
bo to nie ma sensu.

Jak spędzacie wolny czas?

Chodzimy na plażę, kąpie-
my się w Morzu Czarnym...
Żartuję! Głównie odpoczywa-
my. Niektórzy grają w karty, in-
ni w gry planszowe.

Pan doktóręj grupy należy?

Do karcianej, kiedyś grali-
śmy w pokera, ale teraz naj-
częściej w 3-5-8i tysiąca.

Bez komputera i smartfona
można się obejść?

Jak najbardziej. ©®

PYTAŁ I NOTOWAŁ W WAMIE
TOMASZ BILIŃSKI

LOTTO

Piątek, 14.09

MULTIMULTI - GODZ. 14.00
1,2,15,19,24,25,26,27,35,36,37,
39,46,48,50,54,55,56,59,78
plus 25

KASKADA
1,4,5,6,8,12,13,14,16,18,20,24
Czwartek, 13.09

MULTIMULTI - GODZ. 22.00
7,8,12,14,15,19,35,38,46,47,52,
53,56,59,62,63,64,66,67,79+47
KASKADA
2,3,4,6,7,10,11,14,15,16,20,24
LOTTO 8,14,15,23,27,31
LOTTO PLUS 1,10,14,32,41,44
EKSTRA PENSJA 4,5,17,33,34+3
MINI LOTTO 23,24,33,36,38
(STEN)

BLACHY
PRUSZYŃSKI

Wspieramy



Szósta kolejka w okręgówce



Jantar Ustka musi zdobyć punkty. Piłkarze Gryfa Słupsk jadą do Redy

Pilkarska

Jarostaw Stencel
jarostawstencel@pobkappress.pl

Dziewiąta kolejka spotkań przed piłkarzami IV ligi w województwie pomorskim. Dwa z naszych zespołów rozegrają swoje mecze przed własną publicznością.

Szukać punktów muszą piłkarze Jantara Ustka. Podopieczni trenera Janusza Rzeszutko zagrają na stadionie przy ulicy Sportowej w sobotę o godz. 17.00 z GKS Kolbudy. Jantar zajmuje 15. miejsce z dorobkiem 6 punktów, a GKS jest bezpośrednio przed ustczanami z 7 punktami.

Będzie więc to niezwykle ważna rywalizacja o tzw. "sześć punktów".

U siebie również, ale w niedzielę o 14.00 zagrają piłkarze Aniołów Garczegorze. Podopieczni trenera Tadeusza Wanata rywalizować będą z GKS Przodkowo (spadkowicz z m ligi).

Gospodarze wciąż czekają na pierwsze zwycięstwo tej jesieni.

Piłkarze lidera rozgrywek - Gryfa Słupsk wyjeżdżają do Redy.

Tam gospodarzem meczu będzie Orkan Rumia. Początek w niedzielę o godz. 14.00. Gryfici z pewnością będą chcieli się zrehabilitować zaporażkę z rezerwami Arki i zwycięstwem rozpocząć nową passę sukcesów.

Słupszczanie bez względu na wynik na pewno pozostaną liderem, gdyż pauzuje w tej ko-

lejce wicelider Grom Nowy Staw. W sobotę o godz. 17.00 w Gniewinie ze Stolemem zagra Pogoń Lębork.

Faworytem są dobrze dysponowani gospodarze, ale wszystko może się zdarzyć. W ubiegłym sezonie w Gniewinie był remis 1:1. W sobotę o 14.00 rozpoczyna swoje spotkanie piłkarze rezerw Bytovii Bytów. Gospodarzem meczu będzie podgdański beniaminek - GKS Kowale.

W pozostałych meczach 9. kolejki zagrają: Wikęd Luzino-Wda Lipusz (sobota, 14.00), Kaszubia Kościerzyna - Lechia n Gdańsk (sobota, godz. 16.00), Arka II Gdynia - Jaguar Gdańsk (niedziela, godz. 11.00), Powiśle Dzierżoń - Gedania Gdańsk (sobota, godz. 16.00). ©R

Brydż

W Słupsku była bardzo zacięta rywalizacja

Za brydżystami dziewiąty turniej w ramach letnich zmagani o puchar wójta gminy Smołdzino. Tym razem ponownie grano w Słupsku. Rywalizacja była w sali Centrum Edukacji Regionalnej. Po zwycięstwach rozgrywkach pierwsze miejsce ex aequo zajęły dwie pary: Grzegorz Gan - Krzysztof Materak (obaj STB Słupsk) i Maria Tomczewska - (Wimpel Gdańsk) - Ryszard Konopka (Słupsk). W klasyfikacji długofalowej liderem jest nadal Wojciech Lewandowski (Pianpur Sierakowice) - 201 punktów. Druga jest Tomczewska - 198 pkt. Trzecią lokatę zajmuje Karina Drobinia - Całka (STB Słupsk) - 192,5 pkt. Dziesiąty (ostatni) turniej będzie 22 września (sobota) w Smołdzinie (GOK - ul. Bohaterów Warszawy 30). Po zawodach podsumowanie imprezy, ogłoszenie wyników oraz wręczenie nagród. (FEN)

Koszykówka

Porażka Czarnych Słupsk z AZS Koszalin

W pierwszym spotkaniu na turnieju w Kołobrzegu podopieczni Roberta Jakubiaka ulegli koszańszczanom 73:86.

Słupszczanie bardzo dobrze rozpoczęli spotkanie i od początku starali się narzucić własny styl gry. Pod koszem po raz kolejny bardzo dobrze spisywali się Pelka oraz Cechniak, z którymi rywale z Koszalinu mieli największy problem. Czarnym po dwóch kwartach udało się utrzymać jednopunktowe prowadzenie, ale po 15 minutach przerwy to bardziej doświadczeni zawodnicy AZS - u przejęli inicjatywę.

Zespół z Koszalinu zaczął lepiej bronić, a podopieczni Roberta Jakubiaka mieli, coraz większe problemy z skutecznością. Nie pomogły też pudła z linii osobistych, których słupszczanie chybili ponad połowę (9/19).

Ostatecznie po bardzo dobrej drugiej połowie zespół z ekstraklasy okazał się lepszy i wygrał 86:73. W drużynie AZS wystąpili byli zawodnicy Czarnych Panter. Grzegorz Surmacz rzucił 9 punktów, Drew Brandon 12, Marek Zywert 7, a Łukasz Ratajczak 6. Już dzisiaj o 13.30 słupszczanie rozegrają kolejne spotkanie. Tym razem ich przeciwnikiem będzie gospodarz Kotwica Kołobrzeg. Oba zespoły mierzyły się już ze sobą w czasie przedsezonowych sparingów i to Czarni po dogrywce okazali się lepsi i wygrali 88:87.

AZS Koszalin - STK Czarni
86:73 (22:25, 23:21, 24:17, 17:10)
STK Czarni Słupsk zagrali składzie: Adam Kordalski 3, Wojciech Jakubiak 2, Łukasz Seweryn 4, Bartosz Sprengel 0, Szymon Długosz 8, Piotr Powideł 3, Hubert Wyszowski 8, Damian Cechniak 11, Patryk Pelka 17, Mantas Cesnauskis 17.
MICHAŁ PIĄTKOWSKI



Gryf Słupsk (z lewej) rozegra spotkanie wyjazdowe. Jantar Ustka (z prawej) wystąpi w sobotę o godz. 17.00 przed własną publicznością

W Słupsku ostatni akord sezonu

Lekkoatletyka

Krzysztof Niekraś
krzysztof.niekrasz@polskapress5.pl

Sympatyków królowej sportu zapraszamy na stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. Tam w niedzielę (16.09) odbędzie się ostatni akord sezonu lekkoatletycznego w ramach V Memoriału im. Ryszarda Ksieniewicza. Startować będą zawodnicy i zawodniczki różnych kategorii wiekowych, a więc będzie grupa młodzików (dla nich to ostatnie testy przed mistrzostwami Polski w Bełchatowie), juniorów młodszych, juniorów i seniorów. Oto program słupskich zawodów: godz. 13 - tyczka Kobiet, dysk Mężczyzn; godz. 14 - dysk K; godz. 14.30 - 80 m przez płotki K, w dal K, wzwyż M; godz. 14.40 - 110 m ppł. M, oszczep M - seniorzy i juniorzy; godz. 14.50 - 100 m K; godz. 15.10 - 100 m M, kula

M; godz. 15.20 - 200 m ppł. K, tyczka M, godz. 15.25 - 200 m ppł. M, godz. 15.35 - 300 m K, oszczep M - jun. ml. i mł.; godz. 15.55 - 300 m M, w dal M, wzwyż K; godz. 16.05 - 600 m K, kula K, godz. 16.15 - 600 m M; godz. 16.25 - 1000 K, godz. 16.35 - 1000 m M, oszczep K;

godz. 16.55 - 1500 m M; godz. 17.05 - 2000 m przeszkody K. Ryszard Ksieniewicz to był król i mistrz dziesięcioboju, znakomity trener. Popularny Ksienio stanowił symbol wspólnych czasów słupskiej królowej sportu, a stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego

w Słupsku był jego drugim domem.

- Życie Ryszarda Ksieniewicza wypełnione było sportem. To był człowiek z klasą. Zawsze na stadion przychodziłem z przyjemnością, bo wiedziałem, że tam spotkam trenera uśmiechniętego i tryskającego energią. W wieku szesnastu lat straciłem ojca i mogłem śmiało stwierdzić, że to pan Ryszard obdarzył mnie prawie ojcowską opieką. Moje medale z mistrzostw Polski są jego zasługą. U mnie zaskarbił sobie wielką sympatię - uważa Stanisław Witek, wychowanek Ryszarda Ksieniewicza, wielokrotny medalista MP, reprezentant kraju. - Z kolei były prezes SKLA Słupsk - Bogdan Zakrzewski - tak wspomina okres pracy z Ksieniewiczem. - Bardzo często rozmawialiśmy o sukcesach, porażkach i problemach słupskiej lekkoatletyki. To był wielki autorytet. ©C



Lekkoatletyczna paczka. Od lewej: Bogdan Zakrzewski, Ewa Grecka, Ryszard Ksieniewicz, Bogusław Światała i Jan Hołowienko



Tenis stołowy

Lębork liczy na drugie zwycięstwo w lidze

Za pingpongistami inauguracja sezonu 2018/2019 w lidze grupy północnej. W sobotę (15.09) o godz. 18 w hali sportowej przy ul. P. Skargi w Lęborku Poltarex Pogoń spotka się z Victorią Płock. Goście mają za sobą już dwie gry, bo jeden mecz rozegrali awansem. Victoria nie zdobyła jeszcze punktu, ani seta. To outsider tabeli. Lęborzanie są mocni. Zajmują trzecią lokatę. Na pewno zawodników z Płocka nie zlekceważymy, ale wygrać musimy - oświadcza Marek Prądziński (na zdjęciu), kapitan lęborskiej ekipy, (FEN)

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 15 września 2018 r.

**Stylowa
młoda
mama**

Sili. II



**Zupa, zapiekanka
i ciasto, czyli dynia
na jesiennym stole**

STR. 7-10



**Szuka
swojego
miejsca
widnie**

S/K. 14



**Sebastian
Fabijański**

FOT. MALGORZATA GENCA, MAGDA KRAJEWSKA, 123RF



**Rozstanie
po wakacjach,
czyli gdy łączy ich
tylko wspólny dach**

STR. 6

m

Pierwszy miesiąc ciąży - zm

fizjologiczne w organizmie

Aima Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapfe5s.pl

ROZMOWY NA KOZETCE I SMAKOWITE POTRAWY Z DYNI

Witamy w weekend

Najpierw ukłony dla dwojga czytelników. Dla pani Zofii Korczyńskiej-Szrubki ze Słupska w podziękę za przełamanie kartki i życzenia oraz dla pana Bronisława Gajewskiego z Tychowa, który podzielił się ze mną (a ja dzielię się z Państwem nastronie obok) prostą receptą na bezpieczne grzybobranie. Dziękuję, a innych Czytelników zachęcam do kontaktu z Magazynem Rodzinnym - jak to zrobić, piszemy w ramcena dole.

A co dzisiaj możecie przeczytać w tym dodatku? Polecam na przykład artykuł o tym, dlaczego nie wszystkie związki umiemy przetrwać wakacje i zaraz po nich się rozpadają. Oczywiście problem tkwi nie w urlopie, lecz w jakości związków. Okazuje się, że ludzie, którzy dzielą mieszkanie, niekoniecznie są ze sobą tak naprawdę. W rozmowie z Magdaleną Sękowską, u której na kozetce pojawiają się pary z problemami, próbujemy znaleźć odpowiedź na pytanie, co zrobić, by nie znaleźć się w takiej sytuacji, i jak reagować, kiedy już do niej dojdzie. Zachęcam do zajrzenia na stronę 6.

Szczęśliwe pary marzące odziecku zapraszam zaś do artykułu obok. Doświadczona położna mówi w nim, po czym można rozpoznać ciążę. Proste, każdy to wie? Ja też tak myślałam wcześniej. Ale objawów jest więcej, niż powszechnie się myśli. Warto je poznać, bo pierwsze tygodnie ciąży są bardzo ważne dla zdrowia dziecka.

Dla miłośników kulinarnych przygód mamy z kolei przepisy na ciasta, sałatki, zapiekanki, dzemy i zupy. A wszystko to z dyni. W ogródkach i na straganach jest ich teraz całe mnóstwo i kuszą nas wszystkich swoimi kolorami i kształtami. Warto je jeść w różnych potrawach, bo są zdrowe.

Życzę miłej lektury i do zobaczenia za tydzień. Pogoda jest ładna, więc ten weekend powinien być udany.

NAPISZ. ZADZWOŃ. WYŚLIJ E-MAILA

CZEKAMY NA WASZE OPINIE

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie Rodzinnym”, piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czemy-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19. 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 8132.

Z kalendarza

Wrzesień miesiącem nowotworów krwi - kampania na Facebooku

W Polsce na nowotwory krwi choruje ponad 100 000 osób. Można je skutecznie leczyć, ale często pacjenci dowiadują się o chorobie zbyt późno. Wrzesień jest Światowym Miesiącem Nowotworów Krwi. Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych, w trosce o zdrowie Polaków, uruchomiła kampanię w mediach społecznościowych, której celem jest przekazanie atrakcyjnej formy podstawowych informacji, które mogą uratować czyjeś życie.

Nowotwory krwi obejmują szpik kostny i układ chłonny. Są to m.in. ostre i przewlekłe białaczki szpikowe i limfoblastyczne, mielofibroza, chłoniaki nieziarnicze, chłoniaki Hodgkina, szpiczak plazmocytowy. Na ogół dotyczą osób po 60. roku życia, ale coraz częściej są diagno-

zowane również u osób między 25. a 45. rokiem życia. Choroby często są diagnozowane bardzo późno, pomimo że do ich wykrycia wystarczyć może morfologia krwi.

- Publikując informacje na naszym profilu na Facebooku, chcemy przybliżyć temat nowotworów krwi. Ich objawy są często mylone ze zwykłą anemią, dlatego są one wykrywane późno - mówi Beata Ambroziewicz, członek zarządu Polskiej Koalicji Pacjentów Onkologicznych. - Jednym ze skutecznych sposobów leczenia nowotworów krwi jest przeszczepienie szpiku. W naszej kampanii zachęcamy również do tego, aby zostać dawcą. Można zostać bohaterem, ratując komuś życie. Bycie dawcą nie boli, a daje wielką satysfakcję - dodaje Ambroziewicz. (MARA)

Macierzyństwo

Arma Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Pierwszy miesiąc ciąży to szczególny czas. W jednej chwili wszystko ulega zmianie. Jakie są pierwsze objawy ciąży, jak zmienia się ciało kobiety oraz jak wygląda dziecko w tym czasie? - na te i inne pytania odpowiada Monika Wójcik, położna i ambasadorka kampanii „Położna na medal”.

Objawów sugerujących kobietę, że może być w ciąży, jest wiele. Zwykle to z nimi zgłasza się do ginekologa lub lekarza rodzinnego, gdyż część z nich, np. wymioty, mogą być mylnie interpretowane jako zatrucie pokarmowe.

- Wyróżniamy też objawy obiektywne ciąży, jak np. zasinienie przedstonka pochwy czy też zwiększone wydzielanie śluzu szyjkowego. Jednak to, co stanowi jednoznaczne stwierdzenie ciąży, to wyniki badań laboratoryjnych lub ultrasonograficznych - mówi Monika Wójcik, położna i ambasadorka kampanii „Położna na medal”.

Objawy subiektywne odczuwane przez kobietę. Zatrzymanie miesiączki to najbardziej znany objaw zwłaszcza u pań, które mają krwawienia regularnie. Również znane są nudności, wy-

Test ciążowy daje zwykle prawie 100-procentową pewność, że powstało nowe życie

mioty, ślinotok, zgaga i zmiana przyzwyczajeni żywieniowych (ok. 80% kobiet odczuwa niechęć do pewnych potraw lub nadmierny apetyt - tzw. zachcianki).

Często szybko pojawiają się także dokuczliwe objawy ze strony układu moczowego - parcie na pęcherz, częste oddawanie moczu oraz zaparcia stolca.

No i nie można zapomnieć o zmianach samopoczucia, mogą pojawić się nadpobudliwość i zmęczenie.

Objawy obiektywne.

czyli mierzalne i wykrywane podczas badania

Wzrost temperatury ciała (spowodowany wzrostem stężenia progesteronu do 37-37,2st. C). Zmiany w gruczołach piersiowych (bolesność sutków, uczucie ciężkości, silniejsze pigmentowanie).

Wykrywane badaniem ginekologicznym powiększenie macicy, rozpalnienie szyjki i trzonu macicy, zasinienie przedstonka i ścian pochwy (4. tydzień).

Wzmocniona wydzielina pochwy i śluzu szyjkowego.

Objawy pewne. Odpowiednie stężenie formy beta choriogonadotropiny (hCG), czyli ludzkiego hormonu łożyskowego (w skrócie określimy go beta-hCG) - badanie krwi oraz moczu.

Potwierdzenie ciąży w badaniu USG. Stwierdzenie akcji serca dziecka (początek rozwoju serca przypada na 18.-19. dzień po zapłodnieniu).

Nie mów: „nie jedz tyle słodczy”, gdy w tym czasie sa

Tato pomóż mamie - czyli rola ojca - radzi położna Monika Wójcik, ambasadorka kampanii

Ojcostwo

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Na przestrzeni ostatnich lat rola ojca bardzo się zmieniła. Przyszli tatusiowie chodzą z partnerkami do szkoły rodzenia, uczestniczą w porodzie i przejmują bez niechęci część czynności opiekuńczych, gdy dziecko już przyjdzie na świat. Wiedzą, że są potrzebni.

S trach rodzi się najczęściej z niewiedzy, dlatego spróbuj poczytać lub porozmawiać z partnerką na temat przebiegu ciąży - mówi Monika Wójcik, położna. - Możesz towarzyszyć jej podczas wizyt kontrolnych u lekarza, szczególnie w takich chwilach, jak pierwsze wysłuchanie tętna dziecka czy badania USG. Nie powtarzaj:

„nie powinnaś tego jeść”, „jesz za dużo słodczy” itd. Szczególnie, jeśli w tym czasie zjadasz się smakołykami. Przejdź na podobną dietę, co partnerka. Możecie razem zapisać się do szkoły rodzenia.

Podczas porodu. Podejmijcie świadomą decyzję, czy weźmiesz udział w porodzie. Nie ulegaj modzie, że każdy mężczyzna musi być przy tym akcie.

Po porodzie. Odwiedzaj partnerkę w szpitalu, natomiasz lepiej ograniczyć wizyty całej rodziny. Bądź też buforem przed złośliwymi komentarzami, których pojawi się mnóstwo. To, czyje wykorzystacie, musi być waszą decyzją.

Włączaj się w opiekę nad dzieckiem, przewijaj, podawaj mamie do karmienia, podnoś do odbicia. Możesz ze spokojem mówić do dziecka - nie dość, że się uspokoi, to



my obiety

emocjonalnych.

obiektywnie od dnia zapłodnienia).

Oznaczanie obecności gonadotropiny hCG w moczu lub krwi kobiety jest metodą wykorzystywaną w testach ciążowych. Czuły test na ludzką gonadotropinę kosmówkową (hCG), tak zwaną próbę antronową, opracował Howard Beard. Hormon ten daje się wykrywać standardowymi testami od 6.-12. dnia po zapłodnieniu.

Pierwszy tydzień ciąży

W pierwszym tygodniu odbywa się wędrówka zapłodnionej komórki jajowej (zawierającej pełną informację genetyczną) w jajowodzie i jej kolejne podziały.

Bruzdowanie (czyli seria podziałów zapłodnionej komórki jajowej) rozpoczyna się od pierwszego podziału mitotycznego - i tak przyszły noworodek przechodzi swoją pierwszą „metamorfozę”. Ze stadium zygoty, przechodzi przez stadium moruli, a kończy się na etapie blastocysty.

- Brzmi skomplikowanie i niezrozumiale? Wcale nie! Po prostu już wtedy wiadomo, czy to będzie chłopczyk, czy dziewczynka, czy będzie mieć niebieskie oczy, czy brązowe, oraz jakie smaki będzie preferować - opowiada położna. - W czasie tych procesów zapłodniona komórka jajowa przesuwa się w kierunku ujścia macicznego jajowodu. Następnie blastocysta zagnieżdża się w błonie śluzowej macicy. Najlepszym miejscem do implantacji jest górna tylna ściana trzonu macicy. Zdarza się, że implantacja nastąpi w jajowodzie i wówczas mówimy o ciąży pozamacicznej. Około 11-12 dnia blastocysta jest całkowicie zatopiona w warstwie zbitej endometrium, a w miejscu jej wnikięcia znajduje się skrzep krwi, który wkrótce zostanie pokryty przez nabłonek.

W tym czasie u niektórych kobiet może pojawić się krwawienie, które nazywa się krwawieniem implan-

tacyjnym. Może ono mylnie sugerować krwawienie miesiączkowe, a także spowodować błędne obliczenie terminu porodu.

Drugi tydzień ciąży

- W drugim tygodniu maluszek „buduje dom”, którego sufit będzie stanowił endoderma, podłogę ektoderma, a dzięki mezodermie dalszym przemianom, połączy się w późniejszym czasie z mamą za pomocą sznura pępowinowego - mówi Monika Wójcik. - Dodatkowo, cała jego „posesja” będzie otoczona owodnią tworzącą zamknięty pęcherz z płynem owodniowym, w którym ma zapewniony komfort i prawidłowy rozwój.

Trzeci tydzień ciąży

Na początku trzeciego tygodnia zarodek ma już całe 1,5-2,5 mm długości. Powstaje pierwotny układ naczyniowo-sercowy. Ponieważ zarodek wyczerpał już swoje zapasy energetyczne i substancje odżywcze, musi już dostawać od matki. Zaczyna się także tworzyć układ nerwowy, dlatego tak ważna jest suplementacja kwasu foliowego jeszcze przez zająście w ciążę. Zazwyczaj wtedy decydujemy się na zrobienie testu ciążowego i widzimy dwie kreski.

Czwarty tydzień ciąży

Zarodek mierzy ok. 6 mm i ma już nerki, wątrobę i przewód pokarmowy. Tworzy się pępowina, którą dziecko otrzymuje od matki tlen i składniki odżywcze i przez którą usuwane są produkty przemiany materii. Powstają zawiązki kończyn.

- Ze względu na fakt, że pierwszy miesiąc ciąży obfituje w tak istotne etapy rozwoju dziecka - każda kobieta planująca zajście w ciążę powinna być świadoma, jak istotna jest profilaktyka zdrowotna w codziennym życiu - zaznacza położna. - Aby już w pierwszym miesiącu ciąży mały człowiek miał optymalne warunki do rozwoju.

Kilka prostych porad przed pójściem na grzybobranie Pan Bronisław Gajewski z Tychowa radzi: jeżeli nie znacie się na grzybach, zbierajcie grzyby rurkowe

Część gatunków grzybów jest dla nas trująca, a ich zjedzenie może mieć katastrofalne skutki dla naszego organizmu. Wybierając się na grzybobranie pamiętajmy, by zbierać tylko takie odmiany, których jesteśmy pewni. Jeśli brakuje nam doświadczenia, dobrze jest wyruszyć do lasu z kimś, kto ma na temat bogatą wiedzę, albo przynajmniej zaopatrzyć się w specjalny atlas.

- Mam prostą radę dla osób, które dopiero zaczynają zbierać grzyby i ich nierozróżniają - mówi Bronisław Gajewski, emerytowany inżynier rolnik z Tychowa, który zadzwonił do redakcji. - Nie zbierajmy grzybów blaszkowych, wyjątek robiąc co najwyżej dla kurek, ale tylko wtedy, jeżeli doskonale wiemy, jak wyglądają. Zbierajmy grzyby rurkowe, jednak jedynie takie, które pod spodem nie są różowe, czerwone albo ceglane. Wtedy będziemy pewni, że nie włożyliśmy do koszyka ani grzyba trującego, ani niejadalnego.

O czym jeszcze powinniśmy pamiętać? Wybierając się na grzybobranie, trzeba zawsze wybierać znane nam, bezpieczne miejsca, w których nietrudno o interesujące nas gatunki. Jeśli nie wiemy, gdzie ich szukać, warto poprosić znajomych grzybiarzy.

Bardzo ważne jest dobranie odpowiedniego ubrania. Wybierzmy solidne, wygodne i nieprzemakalne buty oraz dopasowany do pogody strój, który w miarę możliwości za-



Kanie, które są w koszyku na zdjęciu, to już grzyby dla tych, którzy umieją je odróżnić np. od muchomora sromotnikowego

krywać będzie jak najwięcej ciała. Dobrze jest mieć też ze sobą sprej na komary i kleszcze, które potrafią być w lesie niezwykle uciążliwe.

Pamiętajmy również, by na grzybobranie zabrać ze sobą wiklinowy koszyk, który zapewni odpowiedni przepływ powietrza leśnym skarbowom. Reklamówki są w tym przypadku niewłaściwe. Niezastąpiony będzie również mały nożyk, który nie tylko ułatwi zbiory, ale pozwoli też na miejscu sprawdzić, czy nasze znaleziska nie są stały się pożywką dla robaków.

Dobry grzybiarz powinien także dbać o swoją formę fizyczną, a szczególnie

kondycję swoich stawów - dodają eksperci marki 4Flex. - Ciągłe schylanie, często spacer po trudnym terenie - gdy każdy tego typu ruch sprawia ból, ciężko jest czerpać przyjemność z podróży do lasu. Podczas jesiennych aktywności w lesie na urazy najbardziej narażone są stawy kolano, barkowe czy łokciowe, które systematycznie nadwładzamy na różne sposoby. Chcąc nie doprowadzić do ich przeciążenia, nie przesadzajmy z ilością czasu spędzoną na zbieraniu skarbów z lasu. Dodatkowo warto wzmocnić stawy od środka i zatroszczyć się o ich odpowiednią suplementację. (MARA)

Wyznaczenie dnia porodu

- Termin porodu wyznaczany jest zazwyczaj z tak zwanej „reguły Naegelego”, tonic innego, jak wzór, do którego należy podstawić odpowiednie dane - tłumaczy położna Monika Wójcik. - Jedną z danych jest data pierwszego dnia ostatniej miesiączki. W praktyce oznacza to, że „wiek dziecka” (czyli ciąża) będzie odwa tygodnie zawyżony. Na przykład szósty tydzień ciąży wyznaczony z tej reguły, to 4 tygodnie (liczone

FOT. POŁOŻNA NA MEDAL

zajadasz się smakołykami

iii i konkursu „Położna na medal

zacziesz nawiązywać z nim więź emocjonalną. Zabieraj dziecko na spacer. Mama w tym czasie będzie miała chwilę dla siebie.

Kiedy pojawiają się sytuacje stresowe, spróbuj wspierać swoją kobietę, zrozumieć ją, otoczyć opieką, aby czuła się pewniejsza siebie w nowej roli-rolki matki.

W opiece nad noworodkiem możecie obrać taktykę jak niejedni rodzice, że po na-

karmieniu maluszek idzie razem z tobą spać do innego pokoju. Gdy się obudzi, już ze zmienioną pieluszką przynosisz go mamie na karmienie. Dzięki temu twoja partnerka będzie miała parę godzin na sen i regenerację.

Zrób pranie. I zakupy. Ugotuj obiad.

- Jak tę pomoc połączyć z obowiązkami zawodowymi? Możecie wykorzystać swój dwutygodniowy urlop

ojcowski oraz, jeśli wasze dzieciątko przyszło na świat drogą cięcia cesarskiego, macie prawo do tzw. opieki nad żoną, na co przypada kolejne 2 tygodnie, a po porodzie siłami natury - tydzień - informuje położna. - Spędzając ten pierwszy miesiąc po porodzie razem z mamą i dzieckiem, na pewno będziecie ogromnym wsparciem dla nich w tych nierzadko trudnych początkach.

Prostata - co to jest?

Objawy, leczenie i badanie przerostu

Prociem dotyka mężczyzn po 50. roku życia. Czy masaż prostaty może wyeliminować teki? Na pewno warto udać się do specjalisty

Prostata

Monika Żurawska
internet@echodni3.eu

Prostata jest gruczołem krokowym, który posiada każdy mężczyzna. Często po 50. roku życia występują objawy złych zmian prostaty, jak na przykład zbyt częste oddawanie moczu. Według badań, mężczyźni wciąż jeszcze wstydzą się chodzić do lekarza z tym problemem, a termin profilaktyki także nie jest popularny wśród tej płci.

Prostata to gruczoł w ciele mężczyzny znajdujący się pod pęcherzem moczowym. Wielkością przypomina piłeczkę do ping-ponga i mniej więcej po 50. roku życia zaczyna się powiększać. Po około 10 latach od rozpoczęcia tego procesu może osiągnąć taki rozmiar, że w stopniu znacznym będzie utrudniać oddawanie moczu, uciskając cewkę moczową.

Gdy coś zaczyna niepokoić. Poza objawem prostaty pod postacią zwiększenia częstotliwości oddawania moczu może wystąpić również delikatne wyciekanie z cewki moczowej. Ten problem staje się dużo bardziej niekomfortowy, zwłaszcza jeśli mężczyzna borykający się z nim wciąż jest aktywny zawodowo.

Innym z objawów prostaty może być także odczuwanie chęci oddania moczu, a w sytuacji korzystania z toalety odczuwanie trudności z jego wydalaniem lub pojawienie się tylko kilku kropel ciecchy. Zaawansowane stadium przerostu prostaty objawia się także mocnym bólem podbrzusza, a nawet krwią w moczu. Niepokojącymi objawami powinny być również problemy ze wzrodem oraz krew w nasieniu. Jeśli rozpoznasz u siebie jakikolwiek z objawów prostaty, koniecznie zgłoś się do urologa, ponieważ wykrycie choroby w jej wczesnym stadium znacznie zwiększa szansę wyleczenia się.



Gdy prostata zaczyna się powiększać, może w znacznym stopniu utrudniać oddawanie moczu

Prostata i potencja
Teoretycznie problemy z prostatą nie powinny uniemożliwić odbywania stosunków seksualnych z partnerką. Jednak prostata i pęcherzyki nasienne są miejscami produkcji spermy oraz płynów odpowiedzialnych za odpowiednią wilgotność podczas stosunku. W sytuacji problemów z prostatą i jej posłyszonym działaniem może wystąpić dyskomfort podczas penetracji partnerki. Można sobie z tym poradzić stosując naturalne lubrykanty. Żele nawilżające są ogólnodostępne w większości sklepów.

Mimo to po wykryciu choroby stosowanie leków hamujących rozwój przerostu prostaty o działaniu obniżającym ciśnienie krwi może wpłynąć na problem z osiągnięciem wzwodu. Ten stan po zażywaniu leków w walce z chorobą występuje u około 3 procent mężczyzn. Niektórzy tworzą teorię, że regularne współżycie zmniejsza ryzyko komplikacji zdrowotnych związanych z prostatą. Nie zostały one jednak udowodnione naukowo w formie wyraźnego związku przyczynowo-skutkowego.

Badanie i leczenie
Zazwyczaj do badań prostaty dochodzi dopiero w sytuacji wystąpienia ewidentnych objawów przerostu gruczołu. Taki etap zaawansowania

wpływa nie tylko na stan fizyczny mężczyzny, ale często w stopniu znacznym obniża jego samoocenę.

Warto pamiętać, że delikatne objawy przerostu prostaty nie mogą być lekceważone. Nielezione będą się jedynie pogłębiać, a w rezultacie doprowadzą do całkowitego zamknięcia przewodu, który umożliwia oddawanie moczu. Następstwem będzie cewnikowanie. Badanie pro-

staty przeprowadzane jest przez specjalistę - urologa poprzez zbadanie jąder męskich. Po przekroczeniu wieku, kiedy panowie są w grupie zagrożonej wystąpieniem tej choroby, powinni codziennie, na przykład pod prysznicem sami wykonywać takie badanie.

Leczenie tej choroby odbywa się farmakologicznie. Jeśli podawane leki przestaną działać, konieczny jest zabieg częściowego lub całkowitego usunięcia prostaty, nazywany prostatektomią. Całkowite jej usunięcie wykonywane jest zawsze, gdy istnieje ryzyko nowotworu prostaty.

tim&A

POWIEKSZONA PROSTATA A RAK

W Polsce u mężczyzn rak prostaty określany jest jako najczęściej występujący zaraz po raku płuca. Powiększona prostata nie oznacza jednak nowotworu. Czynniki, które sprzyjają zachorowaniu na nowotwór prostaty, są: siedzący tryb życia, otyłość, czynniki genetyczne oraz niewyleczone stany zapalne dróg moczowych. Dlatego w przypadku jakichkolwiek problemów lub podejrzeń należy skontaktować się z lekarzem.

Masaż prostaty
Masaż prostaty to nie tylko technika urozmaicenia życia erotycznego, ale także forma sporządzona na wywarze mięsno-warzywnym. Są szybkie, sycące i pyszne. Nie zapominajmy również o rybach. Szczególnie morskie są świetnym źródłem tłuszczów Omega-3. I powinniśmy cieszyć się ich smakiem dwa razy w tygodniu. Mimo że w okresie jesienno-zimowym nie mamy tak szerokiego dostępu do świeżych owoców oraz warzyw, nie musimy z nich rezygnować. Możemy, a nawet powinniśmy

KWESTIA ZDROWIA

Wieczorny relaks. Która herbata najlepsza? Wybierz tę z dużą ilością antyoksydantów

Mało kto wyobraża sobie jesienny wieczór bez filiżanki ciepłej, aromatycznej herbaty. Wybór jest ogromny: czarna, biała, czerwona czy zielona, ale możemy również wybrać, czy chcemy liściastą lub w saszetkach. Warto się również zastanowić, którą wybrać, by jak najlepiej nam służyła. Od lat twierdzi się, że najkorzystniejsze dla zdrowia są herbaty biała oraz zielona. Bogate w antyoksydanty mają wpływ na wolnerodniki i opóźniają procesy starzenia, działają ochronnie na serce i układ krążenia,

mają również właściwości przeciwbakteryjne i przeciwzapalne oraz wspomagają proces oddychania. Najlepszym i najzdrowszym wyborem są herbaty liściaste, parzone bez dodatku cukru, cytryny lub mleka. Pomimo niezaprzeczalnych korzystnych właściwości herbat należy pamiętać, że nadmiar wszystkiego może być szkodliwy. Ze względu na obecność teiny (której więcej jest w czarnej herbacie). Jej nadmiar może powodować uczucie niepokoju, rozdrażnienia i nerwowości. Należy natomiast uważać szczególnie przed snem.



ZAPYTAJ SPECJALISTY

Wkrótce spadnie temperatura i przyjdzie czas deszczowych, chłodnych dni. Niestety, jesienią często łapię infekcje i przyszło mi dogłowy, że to może przez nieodpowiednią dietę. Może niedostarczą odpowiednich witamin. Czy w tym chłodniejszym okresie warto ją zmienić?

SPECJALISTA RADZI: W jesiennej diecie najważniejsza jest zdrowa żywność oraz odpowiednia liczba posiłków. Powinno ich być 4-5. Spożywając porcje po 3-4 godziny, ułatwiamy organizmowi utrzymanie ciepła. Posiłki powinny być urozmaicone. Uważam, że najlepiej sprawdzają się zupy kremy sporządzone na wywarze mięsno-warzywnym. Są szybkie, sycące i pyszne. Nie zapominajmy również o rybach. Szczególnie morskie są świetnym źródłem tłuszczów Omega-3. I powinniśmy cieszyć się ich smakiem dwa razy w tygodniu. Mimo że w okresie jesienno-zimowym nie mamy tak szerokiego dostępu do świeżych owoców oraz warzyw, nie musimy z nich rezygnować. Możemy, a nawet powinniśmy

spożywać je w nieco innej formie. Świetną alternatywą są mrożonki. Podczas utrwalania obniżona temperatura sprawia, że produkty zachowują większość swoich właściwości odżywczych i można z nich szybko przygotować sycące, ale nietuczące potrawy. Możemy także sami pokusić się o przygotowanie przetworów z warzyw i owoców, które wykorzystamy później jako dodatek do dań. Zimą szczególnie musimy uważać na dodatkowe kilogramy. Mamy wtedy zazwyczaj większy apetyt, a ponure dni rekomendujemy sobie słodkimi napojami. Panuje również powszechne przekonanie, że podczas zimowych miesięcy każdy przybiera trochę na wadze. Jednak według dietetyków, wzrost masy ciała w tym okresie nie jest uzasadniony. Cukier nikomu nie służy, a zastąpić go można chociażby miodem. Najlepiej byłoby całkowicie zaprzestać słodzenia napojów i ograniczyć słodycze. Gdy przyjdzie nam ochota na coś słodkiego, zawsze możemy zjeść suszony owoc lub łyżeczkę miodu.

Kamila Sobaś, ekspert do spraw żywienia

Lubisz alkohol? Jest dla ludzi, ale spożywać należy go z umiarem

Wszystkie badania udowadniają, że w nadmiarze alkohol szkodzi zdrowiu i utrudnia odchudzanie. **Jednak okazuje się, że w małych dawkach może mieć korzystny wpływ na organizm**

Jedź zdrowo z Olgą

Izabela Mortas
cabela.mortas@polskapress.pl

Nie chodzi o to, by całkowicie unikać alkoholu, lecz nauczyć się rozsądnie go spożywać. Jak to zrobić? Radzi Olga Chaińska - dietetyk i trener personalny.

Wielu z nas ma ochotę od czasu do czasu napić się alkoholu. I niema w tym nic złego, jeśli zdarza nam się to raz na jakiś czas, niecodziennie.

- Sporadyczne wypicie alkoholu w umiarkowanych ilościach nie spowoduje negatywnych konsekwencji, w przeciwieństwie do popijania procentowych trunków regularnie. Codzienne picie alkoholu nawet w małych ilościach może prowadzić do nałogu i powolnego niszczenia wątroby - mówi Olga Chaińska.



Wiosną chcemy cieszyć się szczupłą, zgrabną sylwetką. Jaką dietę wybrać, by osiągnąć cel?

czenia wątroby - mówi Olga Chaińska.

Po spożyciu alkoholu w wyniku jego trawienia powstaje substancja toksyczna - aldehyd octowy, która jest obciążeniem dla wątroby. Alkohol powoduje zwiększenie diurezy, a tym samym usuwanie składników mineralnych z organizmu. Część alkoholu trafia do serca, a następnie do płuc, skąd może być wydalone około 2-10 procent. Dalej alkohol trafia z powrotem do serca i przez układ krwionośny do organów wewnętrznych, w tym do mózgu - przybliża nasza ekspertka.

Kultura picia polega na przestrzeganiu kilku zasad. Najważniejsze, aby podczas picia alkoholu spożywać posiłki. Nie chipsy czy słodkie przekąski, lecz na przykład sałatkę mięsno-warzywną

czy kanapki. Ważne jest, aby na bieżąco uzupełniać wodę, by się nie odwodnić.

O ile osoby zdrowe, które nie zmagają się z nadmiernymi kilogramami, mogą sobie pozwolić na lampkę wina czy kieliszek wódki, o tyle osoby odchudzające się powinny na to uważać.

- Alkohol jest kaloryczny i spowalnia metabolizm. To puste kalorie - zaznacza Olga. - Każdy alkohol pobudza też apetyt.

Jak wynika z badań, na pół procentowy wypity 30 minut przed posiłkiem powoduje zwiększenie spożycia jedzenia w tym posiłku. Wypicie piwa powoduje natychmiastowy wzrost poziomu glukozy i insuliny we krwi, a tu już krok od gromadzenia się tkanki tłuszczowej.

REKLAMA

008566952

POBYTY Z ZABIEGAMI

w Ciechocinku „Pod Tężniami”^{ft}

Leczymy m. in.:

- bóle kręgosłupa i dyskopatie
- bóle mięśni i stawów oraz zmiany przeciążeniowe
- stany po urazach i operacjach ortopedycznych
- schorzenie zwane ostrogą piętową
- łokieć tenisisty i golfisty
- nietrzymanie moczu
- stany po udarach mózgu

posiłki bez limitu - bufet
25 zabiegów na 7 dni pobytu

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



KLIM·XA·UZOKGWI·KOWA
„Pod leżniami”
im. Jafits Pawi« II

Klinika Uzdrowiskowa
„Pod Tężniami” im. Jana Pawła II
ul. Warzelmana 7.87-720 Ciechocinek

www.p0dte2niami.pi

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie 16.09 - 20.12.2018 r.

ttt, 44:16 70m
Ot Hr IO i\J IA

Wspólna przyszłość nie ma sensu, czyli kryzys w związku

Wiele małżeństw uświadamia sobie po wspólnych wakacjach, że łączą ich tylko dzieci i wspólny dach

Marta Żbikowska
m.zbikowska@glos.com



KOPANIE PIŁKI
NIE JEST WCALE
TANIE

Komentarz

Podobno piłka nożna to sport, w którym nie trzeba wiele inwestować. Poostatnich zakupach jakoś trudno mi się z tym zgodzić. W tym roku, na treningiw szkółce, która oferuje zajęcia w szkole i przedszkolu moich dzieci, zapisaliśmy całą trójkę dzieci. Najmłodszego chcieliśmy namówić na udział w zajęciach raz w tygodniu. Początkowo zgodził się chętnie, ale gdy nadszedł dzień, w którym miał zrezygnować z treningu - zmienił zdanie. Zaraz po powstaniu z łóżka ubrał rękawice swojego starszego brata i oświadczył, że jest bramkarzem. W rękawicach udało się doprzedzszkółka i nie było mowy o opuszczeniu zajęć piłki. Same treningi to wydatek około 300 złotych miesięcznie. Kwota jest szacunkowa, bo na razie negocjujemy ze szkołą opłatę zbiorową. Standardowo, każde dziecko płaci 120 złotych miesięcznie. Przewidziane zniżki dla rodziców dotyczą jednej dodatkowej osoby, czekamy na propozycję zniżki w przypadku trójkrodzeństwa. Mały problem jest z Najśredniejszym, który ciągle nie może określić się, czy jest duży, czy mały. W związku z tym chodzą na treningi zarówno zestraszona grupa, jakimłodsza. Czyli podwójnie.

Szkółka piłkarska moich dzieci bierze udział w lidze. Uczestnictwo w meczach ligowych to 40 złotych za sezon. Finansowo do przeżycia, gorzej z organizacją czasu.

To tyle z opłat stałych. Do grania w piłkę potrzebne są jednak, przede wszystkim, buty. Stopy dzieci mają to dosiedzie, że rosną w tempie nieprzewidywalnym, zawsze szybciej niż się spodziewamy. W tym roku wyciągnęłam dobre kilka par koreków i tufów, które mamy na stanie w domu i oile korki pasują jak ulał, to tufy okazały się wszystkie za duże lub za małe. W związku z tym udaliśmy się na zakupy. Nabuty w outlecie wydaliśmy 248 złotych. Jedna para poprzeczenie kosztowała 99 zł, druga - 149 zł. Najmłodszy będzie na razie grał w tym, co ma. Koszulki i spodenki też, póki co, mają z zeszłego roku. Liczę na to, że przynajmniej do końca miesiąca utrzyma się pogoda, która nie będzie wymagała zmiany stroju na dresy i długie rękawy, bo to oznacza kolejne wydatki.

Rituum

Magdalena Baanowska-Szczepariska
m.baranowska@glos.com

O relacjach w związku i rozstaniach po wspólnych wakacjach rozmawiamy z Magdaleną Sękowską, psychologiem i psychoterapeutką, dyrektorką Kliniki Uniwersytetu SWPS.

Wspólne wakacje są dla wielu zabieganych par momentem, w którym są cały czas razem. Wiele z nich uświadamia sobie jednak, że dalsza wspólna przyszłość nie ma sensu. Czemu w codziennym życiu nie zauważamy tych zmian? W związku, które przecież nie pojawiają się nagle, ale dzieją się stopniowo?

Związek ma swoje etapy i swoją dynamikę. Też ma taką fazę, w której wierzysz, że sprawy dzieją się automatycznie - ja odwożę dzieci, Ty załatwiasz zakupy, budujemy dom i o tym rozmawiamy, na niedzielne obiady chodzimy do rodziców. Gdy wchodzimy w te automaty, to przestajemy być czujni natto, co się dzieje między nami - sprawy bieżące zbytnio koncentrują naszą uwagę, ciągle mamy coś przed sobą - do załatwienia, do zamknięcia, do przerobienia.

Nasze zabieganie wynika z przyjętego przez nas stylu życia.

Tak, ale nie każdy tak żyje - znam pary, które mają czas na wspólną herbatę, na chwilę przytulenia, na zadbanie o siebie. Wtedy jest łatwiej sprawdzić, gdzie jest związek - na dobrej, wspólnej drodze czy na dwóch różnych autostradach. Wspólne wakacje zobowiązują do bycia razem, do spędzania czasu inaczej niż ten, codziennie układany. Gdy dzieci są zajęte zabawą, między partnerami ujawnia się to, co ich łączy bądź to, czego w związku brak. Wtedy okazuje się, czy to podstawowe potrzeby bliskości i bycia zauważonym są w związku zaspokojone. Czasami poczucie, że wspólna przyszłość nie ma sensu, to nas nie łączy, jest jedynie pierwszą reakcją. Bardzo bym chciała pary poczuć na to, że nie musi to oznaczać końca związku. Może to bardziej oznaczać koniec „takiego” życia, jakie prowadzili dotychczas i rozpoczęcie pracy nad związkiem, by zad-



Po wakacjach zwiększa się liczba par, które pojawiają się na konsultacjach psychologicznych

bać o to, co jest więzią, bliskością, ale też autonomią każdego partnera. Wnioski wakacyjne niech więc będą bardziej komunikatem o tym, co dzieje się w związku niż samą decyzją.

Wiele współczesnych małżeństw żyje prawie jak współlokatorzy opiekujący się tylko wspólnymi dziećmi. Zapominają o tym, co kiedyś łączyło. Dlaczego?

Różne są motywy tego, że wiążemy się z partnerem. Im bardziej te motywy są nieświadomione i związane z naszymi indywidualnymi historiami życia, tym bardziej związek staje się obszarem rozwiązywania naszych osobistych problemów niż platformą budowania - poprzez więź, bliskość, współuczestnictwo, współodpowiedzialność. Związek nie jest sumą cech jednej i drugiej osoby - kieruje się swoją dynamiką, wymaga uważności, nastawienia na słuchanie potrzeb swoich i partnera, na budowanie wspólnych ustaleń, na poznanie siebie w obliczu bycia z drugą osobą. Związek to wyzwanie, a nie stała sytuacja, którą można zbudować na wspólnie stworzonych deklaracjach: będziemy mieć dom i będziemy szczęśliwi. Dobry związek jest zbudowany na zaufaniu do siebie i do partnera, na poczuciu, że

oboju nam zależy na wspólnym poznawaniu się i tworzeniu życia. Do tego potrzeba umiejętności zaciekania się i umiejętności dawania i brania.

Czy można wysnuć wniosek, że bezdzietne pary po powrocie z urlopu decydują się na rozstanie dużo szybciej niż te, które mają dzieci? Które z nich częściej decydują się na terapię i czy na pewno doprowadza ona do pojednania czy jednak do rozstania?

Nie mam poczucia, że bezdzietne pary szybciej decydują się na rozstanie. Rozstanie się to bardzo złożony proces - bardzo mocno zależy od tego, co myślimy o sobie, o partnerze, co to znaczy dla nas „być w związku”, jaka jest nasza między pokoleniowa historia związków, jak widzimy swoją przyszłość - dlatego też pary bezdzietne mogą szukać sposobów poradenia sobie z kryzysem, bo brak dzieci stawia ich tylko wobec samych siebie - i czasami sami dla siebie są szansą na znalezienie potwierdzenia i miłości. Osoby, które mają dzieci, podejmują próby scalenia związku, też ze względu na dzieci. Ale jeśli związek jest pusty, brakuje w nim energii, inspiracji, zaciekania - to pozostawienie tylko ze względu na dzieci nie przyniesie niczego dobrego żadnej ze stron. Dzieci nie

zobaczą szczęśliwych rodziców i nie nauczą się, co to znaczy być w związku, a dorośli pogrążą się i zamkną w swoich własnych światach. Faktycznie po wakacjach zwiększa się liczba par, które pojawiają się na konsultacjach psychologicznych. Niektóre są zdecydowane na terapię, a niektóre dopiero się zastanawiają. To są bardzo dobre objawy - że partnerzy zadają sobie pytania, chcą wyjść z czasami z bardzo silnego impasu, chcą innej perspektywy niż ich własna. Trudno powiedzieć, ile będzie trwała terapia - czasami to praca na rok czasami na pół roku - ale wszystkim zależy od tego, jak para przechodzi przez proces zmian. Bardzo często dzięki terapii partnerzy zaczynają inaczej komunikować się, zaczynają uświadamiać sobie swoje faktyczne potrzeby, zaczynają patrzeć na siebie i trzymać się za ręce w najtrudniejszych chwilach. Praca z parami jest bardzo wzruszająca - towarzyszę parom w bardzo intymnych momentach: wyznani, odkryci, ich wzajemnych wzruszeń. W ludziach jest tyle potencji i tyle siły i to jest wzruszające. Niekiedy partnerzy odkrywają, że już nie ma uczuć - jest wspomnienie, jest szacunek, jest lęk przed samotnością - i też potrafią zdecydować się na rozstanie, ale bez konfliktów, bez napięć.

Jak można naprawić związek, jeśli podczas urlopu okazało się, że oddaliliśmy się od siebie tak bardzo, że jest naprawdę źle? Jak nadrobić zaległości w sferze psychicznej, jak emocjonalnej?

Bliskość daje nam poczucie bezpieczeństwa. Bez bliskości czujemy się zagrożeni, funkcjonujemy w stresie i wtedy odblokowujemy nasze stare schematy reagowania, działania, myślenia. Potrzeba bliskości i miłości nie znika wraz z wiekiem chronologicznym - każdy z nas ma tę potrzebę. Aby ją realizować, potrzebujemy w każdym związku rozmów o tym, jak się w związku czujemy, czego potrzebujemy, czego oczekujemy od partnera, od siebie. Najbardziej niebezpieczne są obszary tzw. oczywistej oczywistości - gdy oczekujemy, że partner się domysli, gdy myślimy „on powinien wiedzieć, że ja...”, gdy sprawdzamy partnera, zakładając „jak mnie kocha, to powinien...”. Naprawianie związku to właśnie odwoływanie się do bardzo podstawowych potrzeb bezpieczeństwa, bliskości, akceptacji. Wiele rzeczy robimy w związku, bo nie czujemy się ważni („nie będę jej przytulać, niech poczuje, że jej brakuje tego”), bo czujemy się ignorowani przez partnera („niech teraz czeka na mnie, niech poczuje to, co ja czuję”), bo nie czujemy się bezpiecznie („nie będę opowiadała mu o tym, co przeżywam, niech zobaczy, jak to jest). Na szczęście, gdy partnerzy się kochają i są gotowi na zmiany, to wszystko jest możliwe do zrobienia w związku. Wtedy jest gotowość do wybaczenia i gotowość do budowania związku na nowo. Warunkiem jest wspólna decyzja o ruchu w przyszłość - bez powracania do trudnej przeszłości, bez wracania do argumentów z tej przeszłości. Nie chodzi o to, by tę przeszłość odciać. Chodzi o to, by ją zaakceptować, jako informację o związku i na jej podstawie podjąć inne, budujące związek decyzje. Gdy przyglądam się parom, z którymi pracuję, to uczę się pokory i szacunku: miłość ma różne oblicza, ale ma olbrzymią siłę przebijania się nawet przez najtrudniejsze uwarunkowania.



Dynia na naszym jesiennym stole

Z dyni ugotujemy zupę, zrobimy
zapiekanki i upieczemy ciasto

Porady

Kłama Wieczorek
hanna.wieaorek@gazeta.wroc.pl

Choć niektórzy mają wątpliwości, dynia jest warzywem. I to wielozadaniowym. Można przygotować z niej potrawy wytrawne, słodkie desery i wykorzystać ją do przetworów.

Dynia przez całe lata była warzywem zapomnianym. Z rzadka przypomniano sobie, że kiedyś dynię nazywano w Polsce bania. Hodowano ją, czasem przygotowywano jakieś przetwory, ale nie gościła często na naszych stołach. Panie domu zapomniały lub lekcewały przedwojenne przepisy, takie choćby jak

przygotowanie dyni na sposób szparagów, dynie przecieraną czy też budyń z dyni* Furorę zaczęła robić, kiedy odkryliśmy na nowo zupę z dyni. Potem poszło już szybko. Okazało się, że nie dość, iż dynia jest bardzo zdrowa, to jeszcze można z niej przygotować prawie wszystko. Ciasta, sałatki, zapiekanki, dżemy... Do wyboru i koloru. Zanim zaproponuję Państwu kilka przepisów na dyniowe wypieki, zapraszam do spróbowania dyni według receptur Marii Disslowej, autorki książki „Jak gotować” wydanej w latach 30. XX wieku.

DYNIA Z KWASEM OGÓRKOWYM

Myślę, że warto spróbować tej potrawy. Kwas z ogórków wyo-

strzy smak dyni, który bywa dość mdły. Smacznego

Składniki:
1.5 kg dyni
60 g masła
30 g mąki
1/4 l kwasu ogórkowego
1/8 l śmietany
koperek

1. Obraną i oczyszczoną dynię kroimy w makaron, solimy i odstawiamy na godzinę.
2. Dusimy na maśle posiekaną cebulę, dynię lekko odciskamy, wrzucamy do cebuli, wlewamy kwas ogórkowy i nieco wody, a następnie dusimy pod przykryciem.
3. Gdy dynia się dogotowuje, wlewamy mąkę rozmieszaną ze śmietaną, dodajemy sporo koperku.

DYNIA Z RYZEM

Tak przygotowana dynia przypomina nieco ryż z jabłkami.

Składniki:
kilogram dyni
120 g ryżu
3/4 l mleka
20 g cukru
40 g masła
szczypta soli

1. Dynię obieramy, usuwamy pestki. Następnie kroimy w grubą kostkę, zalewamy 1/2 szklanki wody i dusimy pod przykryciem.

2. Miękką dynię przecieramy przez sito, mieszamy z ryżem ugotowanym na mleku, dodajemy masło, szczyptę soli i cukier. Wstawiamy do piekarnika, by się zapiekła.
3. Dynię z ryżem wykładamy na półmisek i polewamy zrumienionym masłem. Dynię można także zapiekać z jagłami lub kaszką.

PROSTE Z DYNIA

Przepisów na ciasto z dyni jest co niemiara. Ja wybrałam dla Państwa, takie, które można łatwo przygotować. Smacznego!

Składniki:
2 szklanki startej dyni
3 duże jajka
szklanka oleju
szklanka cukru
1 2/3 szklanki mąki
płaska łyżeczka sody
płaska łyżeczka proszku
dopieczenia
cukier puder do posypania

1. Dynię obieramy i trzemy na tarce o średnich oczkach.
2. Miksujemy olej z cukrem. Dodajemy po jednym jajku i dalej miksujemy. Następnie wysypujemy stopniowo mąkę z proszkiem do pieczenia oraz sodę. Na końcu dodajemy startą dynię i jeszcze przez chwilę miksujemy.
3. Ciasto wlewamy do wyłożonej papierem do pieczenia formownicy. Pieczemy około 50 mi-

nut w piekarniku nagrzanym do 180 stopni C.

4. Po wystudzeniu ciasto z dyni posypujemy cukrem pudrem.

MUFFINKI Z DYNIA

Muffinki z dyni można zapakować dziecku do śniadaniówki. Smacznego!

Składniki:
dynia
0,5 szklanki brązowego cukru
jajko
120 g jogurtu naturalnego
orzechy włoskie
2 łyżki budyniu waniliowego
szklanka mąki pszennej
0,5 szklanki oleju
odrobina soli
łyżeczka proszku dopieczenia
2 łyżeczki cukru wanilinowego

1. Z dyni przygotuj purée - przecinamy dynię na pół i pieczemy w piekarniku. Z upieczonej usuwamy pestki, łyżką wykrawamy miąższ, który następnie miksujemy. Do przygotowania muffinek potrzeba będzie nam około szklanki tak przygotowanego purée.
2. W misce mieszamy brązowy cukier z jogurtem naturalnym i jajkiem. Dodajemy purée z dyni, olej i cukier wanilinowy, i dokładnie mieszamy. Do drugiej miski przesiewamy mąkę, dodajemy do niej budyn, sól i proszek do pieczenia. Do naczynia przesiej mąkę. Wszystkie składniki dobrze mieszamy? esoba.

Łączymy sypkieskładniki z płynnymi, całość mieszamy lub miksujemy, by powstała gładka masa. Wypełniamy nią pałeczki (do około 3/4 wysokości). Zwierzchu posypujemy muffinki posiekanymi orzechami.

4. Pieczemy je przez 25 minut w temperaturze 175 stopni C. Przed podaniem babeczki możemy posypać cukrem pudrem.

SZYBKIE CIASTO Z DYNIA

Przygotowanie tego ciasta zajmie nam niewiele czasu. Smacznego!

Składniki:
2 szklanki dyni startej na tarce
0 drobnych oczkach
szklanka cukru
3 jajka
3 łyżeczki cynamonu
łyżeczka sody
cukier wanilinowy
3 szklanki mąki
szklanka oleju

1. Jajka ubijamy z cukrem, dodajemy olej, mąkę, cukier wanilinowy, sodę i cynamon.
2. Wszystkie składniki mieszamy mikserem, a na końcu dodajemy dynię i delikatnie mieszamy całość łyżką.
3. Wlewamy gotowe ciasto do foremek wysmarowanych masłem i wysypanych mąką, a następnie wkładamy do średnio nagrzanego piekarnika (około 180 st. C) i pieczemy 50 minut.
3. Po przestudzeniu wyjmujemy z foremek i posypujemy cukrem pudrem.

Domowa warzywna kostka bulionowa - przygotowanie wcale nie jest skomplikowane, a wiesz, co dodajesz do zupy

Przepisów na domową kostkę bulionową jest bardzo dużo. Mnie najbardziej odpowiada ten, który Państwu przedstawiam. Można go modyfikować według własnego smaku. Składniki: 4 liście laurowe, 1/4 łyżeczki ziaren czarnego pieprzu, 1 łyżeczka ziela angielskiego, 1/2 łyżeczki rozmarynu, 2 łyżeczki suszonego lubczyku, 1/4 łyżeczki suszonego tymianku, 1/2 łyżeczki kurkumy,

1/4 łyżeczki imbiru, cebula, 4 łyżki oliwy lub oleju, 2 ząbki czosnku, 4 suszone grzyby, 70-100 gbiałej części sera, 2 łydgi selera naciowego, 4 marchwie, pietruszka, 1/4 selera, 1/2 puszki pomidorów bezskórki, 100 g soli morskiej, 100 ml wody. Przygotowanie: Suszone zioła i przyprawimy (np. w malakserze lub młynku do kawy), proszek wsypujemy do miski, dodajemy czosnek

oraz cebulę, znowu miksujemy, dodajemy olej, sól i miksujemy do konsystencji pesto. Warzywa rozdrabniamy (w malakserze) lub trzemy nadrobnej tarce. Dogarnka wrzucamy wszystkie składniki, doprowadzamy do wrzenia, zmniejszamy ogień i gotujemy (mieszając) przez godzinę. Gotową masę jeszcze raz miksujemy. Pastę przekładamy do słoika i przechowujemy w lodówce.



FOT. PIKABAY



MATERIAŁY PRASOWE MSM MOŃKI



MATERIAŁY PRASOWE BERGER



MATERIAŁY PRASOWE MSM MOŃKI



MATERIAŁY PRASOWE MSM MOŃKI

Z dyni można przygotować różnorodne potrawy, nie tylko zupy. Mamy więc dla Państwa kilka propozycji na wytrawne dania, które świetnie sprawdzą się podczas rodzinnego obiadu, kolacji oraz spotkań z przyjaciółmi. Bierzmy się więc do roboty!

Dynia piżmowa faszerowana mięsem i serem

Faszerowana dynia jest równie smaczna, jak faszerowany kabaczek czy patison. Smacznego!

Składniki:
dynia piżmowa
4 łyżki oleju rzepakowego
średnia cebula
300g mięsa mielonego
100 ml wody
3 ząbki czosnku
3 łyżki krojonych pomidorów z puszki
2 gałązki świeżego rozmarynu
150g sera żółtego
sól i pieprz do smaku

Dynię przekrawamy wzdłuż na pół, łyżką usuwamy gniazdo nasienne i częściowo miąższ. Tak przygotowaną skrapiamy olejem i pieczemy w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni C przez około godzinę. Pokrojoną w kostkę cebulę podsmażamy na oleju na jasno złoty kolor. Dodajemy mięso, pokrojony w kostkę miąższ dyni, polewamy wodą, mieszamy i podduszamy kilkanaście minut na wolnym ogniu. Pod koniec duszenia dodajemy pomidory, rozdrobniony czosnek, posiekane igiełki rozmarynu, oraz sól i pieprz do smaku. Gotowym farszem wypełniamy upieczone połówki dyni. Połowę sera kroimy w centymetrową kostkę, a drugą połowę trzemy na tarce na grubym oczku. Kostki sera dodajemy do farszu, a startym posypujemy wierzch. Zapiekamy w piekarniku na złoty kolor.

Przepis marki MSM Mońki

Śląska zupa krem „Ajntopf z franckami” z nutą włoską

Gęsta i sygnaturna zupa będąca kwintesencją śląskiej tradycji nawiązująca do poszanowania jedzenia i zasady, że nic w kuchni nie może się zmarnować i wszystko musi być treściwe. Smacznego!

Składniki:
paczka frankfurtek
litr gęstego rosółu (najlepiej z mieszanym mięsem: kurczaka, wołowiny i rurkowych kości wołowych)
wszystko, co zostaje po ugotowaniu rosółu: pietruszka, seler, por, marchewka, cebula, kapusta
1 mięso
500g pokrojonej w kostkę dyni, 2 ząbki czosnku
1/2 średniej wielkości cebuli
200g śmietany min. 18 proc. łyżka masła
2 gałązki koperku, 2 gałązki bazylii, gałązka lubczyku. świeżo mielony pieprz, sól

Odmierzamy około 0,5 l rosółu, dodajemy warzywa z rosółu i mięso, pokrojoną w kostkę dynię, bazylię, lubczyk, czosnek, pieprz miksujemy, aż do uzyskania szorstkiej konsystencji. Następnie przelewamy do garnka, dodajemy resztę rosółu, mieszamy i gotujemy kilka minut ciągle mieszając. Pod koniec dodajemy śmietanę i krótko zagotowujemy. Kroimy kiełbaski i cebulę na małe kawałki, podsmażamy razem na maśle. Zupę przelewamy na talerze lub zostawiamy w garnku. Na koniec dodajemy smażoną kiełbasę i posypujemy koperkiem. Co za zapach...

Przepis ze strony: berger.biz.pl

Rozgrzewający krem dyniowy z serem topionym

Potrawa prosta w przygotowaniu, a przy tym, jaka dobra. Smacznego!

Składniki:
kg dyni
cebula
łyżka oleju rzepakowego
3 opakowania sera topionego kremowego
250 ml wody
sól, płatki drożdżowe do smaku
garść pestek dyni

Dynię obieramy, łyżką wyjmujemy gniazdo nasienne i razem z cebulą kroimy w cząstki. Natłuszczamy olejem i pieczemy w piekarniku w 250 st. C na złoty kolor. Przekładamy do garnka, dodajemy serek topiony, wodę i gotujemy przez 5 minut. Następnie miksujemy, doprawiamy do smaku solą, sosem sojowym i płatkami chili. Dekorujemy uprzednio uprażonymi pestkami dyni.

Przepis marki MSM Mońki

Smakowita zapiekanka z dynią i żółtym serem

Kto nie lubi zapiekanki? Ta, którą Państwu proponuję, świetnie sprawdzi się w czasie jesiennej słoty lub zimowych mrozów. Smacznego!

Składniki:
brokuł
bakłażan
30-40 g miąższu dyni
3-4 pomidory
200g sera żółtego Gouda MSM Mońki
2 łyżki oliwy z oliwek
świeży tymianek
sól i pieprz do smaku

Warzywa: bakłażan i dynię kroimy w kostkę. Bakłażan posypujemy solą i zostawiamy na 20 minut, potem odsączamy, płuczemy i osuszamy. Na patelni rozgrzewamy łyżkę oliwy i podsmażamy bakłażana. Kiedy zmięknie przekładamy na talerz. W tym samym czasie dzielimy na pół brokuł, płuczemy i gotujemy 5 minut (aż lekko zmięknie). Pomidory kroimy w grubsze plasterki. Przygotowane warzywa doprawiamy solą i pieprzem, mieszamy i przekładamy do wysmarowanego oliwą naczynia żaroodpornego. Całość posypujemy obficie startym serem żółtym. Rozgrzewamy piekarnik do 190 st. C i pieczemy przez 10 minut, aż ser się roztopi. Gotową zapiekankę najlepiej lekko ostudzić i posypać świeżym tymiankiem. Świetnie smakuje z zieloną sałatą i bagietką.

Przepis marki MSM Mońki

Dynia nie tylko na talerzu. Rzeźby nie tylko na Halloween

Rzeźby z dyni przygotowuje się oczywiście przede wszystkim na Halloween. Chyba najbardziej znanym twórcą niesamowitych i zwykle przerażających dyniowych rzeźb jest Ray Villafane, który osiem lat temu dał nawet pokaz dyniowego rzeźbienia w Białym Domu. Jednak czasem można też zobaczyć dyniowe rzeźby, które są ozdobą stołów i nie mają nic wspólnego z Halloween.



Dynia to warzywo, które naprawdę warto jeść



Dynia zawiera stosunkowo dużo: A, B1, B2, C, PP, ponadto składniki mineralne, zwłaszcza fosfor, żelazo, wapń, potas i magnez oraz mnóstwo beta-karotenu, który w organizmie przekształca się w witaminę A. I tu uwaga, tym więcej witamin i karotenu, im bardziej dynia jest pomarańczowa.

Wielki wyścig hodowców dyni. Ciągłe padam nowe rekordy na największą dynię świata!

He może ważyć największa dynia świata? Naprawdę dużo. Dwa lata temu Mathias Willemijns z Belgii wyhodował dyniowego olbrzyma, który ważył... 1190,49 kg! Poprzednia rekordzistka ważyła jedynie 1054 kilogramy.



Polscy hodowcy także mają piękne osiągnięcia w tej dziedzinie. Dominik Kędział spod Łodzi pobił w ubiegłym roku dyniowy rekord naszego

kraju. Jego dynia ważyła 839,6 kg. Dynia rekordzistka została zaprezentowana na Festiwalu Dyni w Krapkowicach na Opolszczyźnie. Podobna impreza - Dolnośląski Festiwal dyni, odbywa się także we Wrocławiu.

Dynia jest dobra także dla osób liczących każdą kalorię



Dynia jest niskokaloryczna - zaledwie 32 kcal w 100 gramach - i dostarcza błonnika

pokarmowego. Sprzyja oczyszczaniu organizmu z toksyn, ma właściwości odkwaszające. Jednak posiada wysoki indeks glikemiczny, jest więc niewskazana dla osób chorujących na cukrzycę.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE OSOBY PIATNICA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE OSOBY PIATNICA



FOT. JANUSZ WÓJTOWICZ



FOT. MPKABAY

Dynia jest uniwersalnym warzywem i do tego mało kalorycznym. Można z niej przygotować sernik albo zupę, ale również placki, racuchy czy farsz do naleśników. **Proponuję Państwu pieczoną dynię, makaron z dynią i frytki, oczywiście z dyni, oraz omlet.**

Pieczona dynia hokkaido z żółtym serem i papryczką chili

Pieczona dynia hokkaido jest smaczna, zdrowa i pięknie wygląda. Smacznego!

Składniki:
dynia Hokkaido
ok. 8 łytek oliwy dobrej jakości
150 g sera Gouda MSM
Mońki w bloku
1-2 ząbki czosnku
świeża papryczka chili
sól i pieprz

Dynię kroimy na pół i wyjmujemy łyżką pestki, a następnie kroimy na około centymetrowe plastry (razem ze skórą). Oliwę mieszamy z wyciśniętym przez praskę czosnkiem. Każdy plaster dokładnie smarujemy z obu stron oliwą, a następnie nacieramy solą i pieprzem. Plastry kładziemy na blasze wyłożonej papierem do pieczenia (można go naoliwić). Na wierzchu kładziemy cienkie plasterki papryczki chili. Pieczemy w temperaturze 200 stopni C przez około 25 minut, aż się przyrumieni. Po tym czasie wyjmujemy z piekarnika i posypujemy startym serem. Dynię zapiekamy jeszcze 5 minut, aż ser się rozpuści. Danie można podawać samodzielnie lub jako dodatek do obiadu.

przepis marki MSM Mońki

Makaron z dynią i suszonymi pomidorami

Makaron z dynią łatwo przygotować i co ważne, nie musimy godzinami tkwić w kuchni. Smacznego!

Składniki:
cebula
2 ząbki czosnku
1/2 małej dyni pomarańczowej
3 pomidory
2-3 suszone pomidory
bazyli (może być suszona)
2 łyżki oliwy lub oleju
sól
pieprz
makaron

Makaron gotujemy według przepisu na opakowaniu (najlepiej al dente). Z dyni usuwamy łyżką pestki, obieramy ją i kroimy w kostkę. Sparzone pomidory obieramy ze skórki i kroimy w kostkę, podobnie jak suszone. Obrane cebulę i czosnek siekamy. Na patelni rozgrzewamy oliwę i podsmażamy cebulkę, kiedy będzie szklista, dodajemy czosnek. Smażymy jeszcze chwilę, a następnie dodajemy pomidory i dynię. Doprawiamy solą i pieprzem. Dusiemy wszystko do momentu, kiedy dynia będzie miękka. Wtedy dodajemy makaron, mieszamy z sosem dyniowym i chwilę jeszcze wszystko razem dusimy. Makaron podajemy posypany bazylią.

Wyjątkowe dyniowe frytki

Wspaniałym dodatkiem do dyniowych frytek jest ketchup z czerwonej cebuli.

Składniki:
dynia hokkaido wyczyszczona z pestek
500 ml oleju słonecznikowego do smażenia
trzy łyżki stołowe cukru
2 czerwone cebule
szklanka czerwonego wytrawnego wina
dwie łyżki octu jabłkowego
dwie łyżki stołowe ketchupu
sól, pieprz gruboziarnisty

Dynię kroimy w paski razem ze skórą. Smażymy w rozgrzanym oleju i odsączamy z tłuszczu na serwetce. Teraz przygotowujemy ketchup. Na suchej patelni wysypujemy cukier i podgrzewamy, aż się rozpuści, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy, aż się skarmelizuje (ok. 15 minut). Podlewamy octem jabłkowym i winem, po czym dusimy cebulę, aż się zredukuje do konsystencji ketchupu. Dodajemy dwie łyżki ketchupu i doprawiamy solą oraz pieprzem gruboziarnistym. Podajemy na talerzu gorące frytki wraz z ketchupem w salaterce.

Przepis Grzegorza Pomietło, szefa Kuchni Art Hotelu

Pyszny omlet z garścią szpinaku

Temu omletowi trudno się oprzeć. Smacznego!

Składniki:
2 jajka
1/2 szklanki miększego sera z dyni
garstka szpinaku
sól
pieprz
olej do smażenia

Szpinak kroimy w paseczki. Zaczynamy od oddzielenia białek od żółtek. Białka ubijamy na sztywną pianę z odrobiną soli. Żółtka miksujemy z dynią. Żółtka dodajemy do piany, delikatnie mieszamy, rozgrzewamy olej na patelni i wylewamy masę. Na wierzchu kładziemy pokrojony w paseczki szpinak. Omlet smaży przez minutę z obu stron. Podajemy z ulubionymi dodatkami. Jeśli ktoś nie lubi szpinaku, może go zastąpić np. plasterkami pomidora.



FOTOGRAFIA: PIKABAY



FOT. PIKABAY

Składniki:

250g świeżo pokrojonej wbe-
nkićki słupek dyni, pół puszki fa-
solki czerwonej konserwowej,
150g pokrojonego w kostkę,
grillowanego fileta z kurczaka,
6 pomidorków koktajlowych,
kilkanaście listków rukoli,
1/3 czerwonej cebuli pokrojo-
nej w półkółki, świeża papry-
ka pokrojona w paseczki, mar-
chewka pokrojona w cieniu-
kie słupki,
4 łyżki jogurtu naturalnego,
łyżka majonezu, sól, pieprz, cu-
kier do smaku
Zaczynamy od połączenia jo-
gurt naturalnego z majonezem,
do sosu dodajemy przyprawę
i całość dokładnie mieszamy.
W słoiku o pojemności ok. 650
ml układamy warstwami
wszystkie składniki, zaczynając
od sosu. Następnie układamy
te, które nie chłoną wilgoci, np.
fasolkę, kurczaka, marchew,
dynię, pomidorki, sałatę.
Przepis przygotował dla Państwa Ro-
bert Muzyczka, szef kuchni Dworu
Korona Karkonoszy i ekspert marki
OSM Piątnica.

Jesteśmy najedzeni, mo-
żemy się więc zabrać za przy-
gotowanie marynowanej dyni
na zimę.

Składniki:

dynia (dowolna ilość), szklanka
octu 10 proc., 15-16 goździków,
5 ziaren ziela angielskiego, 10-15
czubatych łyżek cukru, 6 szkla-
nek wody (jeżeli ma być ostrzej-
sza, dajemy 5 szklanek wody)

Obraną dynię (bez pe-
stek) kroimy w kostkę. W du-
żym garnku gotujemy lekko
osoloną wodę i blanszujemy
w niej dynię (króciutko, by się
nie rozgotowała). Dynię wy-
jmujemy z wrzątku łyżką ce-
dzakową. Teraz przygotowu-
jemy zalewę. W sześciu
szklankach wody gotujemy
goździki i ziele angielskie
z octem i cukrem. Zblanszo-
waną (gorącą jeszcze) dynię
układamy w wyparzonych
słoikach i zalewamy gotującą
zalewą (pilnujemy, by w każ-
dym słoiku znalazł się goź-
dzik). Słoiki zakręcamy, usta-
wiamy do góry dnem
do ostygnięcia. Proponuję
jeszcze jeden przepis na mary-
nowaną dynię w zalewie musz-
tardowej.

Składniki:

5-6 szklanek wody, szklanka oc-
tu 10 proc., 9 łyżek cukru, 2 łyżki
soli, 2 liście laurowe, kilka ziaren
ziela angielskiego, 250ml musz-
tardy francuskiej, 15 kg dyni,
miód

Obraną dynię (bez pestek)
kroimy w kostkę. Wodę gotu-
jemy z octem, dodajemy cu-
kier, sól, ziele angielskie i liś-
cie laurowe oraz musztardę
i jeszcze raz doprowadzamy
do wrzenia. Pokrojoną dynię
układamy ciasno w słoikach
i zalewamy ciepłą zalewą.
Do każdego słoika dodajemy
łyżkę miodu i pasteryzujemy
20 minut. I jeszcze dżem
z dyni.

Składniki:

kilogram dyni, 2 szklanki cukru,
szczypta cynamonu
Obraną dynię (bez pestek) kro-
imy w kostkę. Tak przygoto-
waną dynię gotujemy pod przy-
kryciem przez kwadrans w nie-
wielkiej ilości wody. Następ-
nie dynię blendujemy jeszcze
raz gotujemy na niewielkim og-
niu z cukrem i cynamonem (ko-
niecznie mieszając). Po 30-35
minutach jest gotowa. Przekła-
damy ją do słoików i pastery-
zujemy. Na koniec ketchup
z dyni.

Składniki:

3 kg dyni, 1 kg papryki czerwonej, kg
cebuli, sól Na zalewę: 0,5 l przece-
m pomidorowy, 1 szkl octu, 0,5
kg cukru, łyżka oregano, łyżka ba-
zylii, łyżka papryki wędzonej sto-
dziej, łyżka papryki ostrej
Obraną dynię (bez pestek) kro-
imy w kostkę, podobnie jak pa-
prykę i cebulę. Warzywa wkła-
damy do oddzielnych naczyń,
do dyni dodajemy łyżkę soli,
do pozostałych warzyw po ły-
żeczkę soli. Odstawiamy je
na 3 godziny. Potem czasie go-
tujemy (każde osobno) w sosie,
który puściły, aż będą miękkie
(jeśli trzeba, dolewamy donich
odrobinę wody). Następnie
wszystkie razem miksujemy.
Składniki zalewy wlewamy
i wysypujemy do garnka i do pro-
wadzamy do wrzenia. Teraz do-
dajemy zmiksowane warzywa
i całość gotujemy na małym og-
niu 35 minut. Ketchup przekła-
damy (do słoików) w- , r

Spis

m

Z dyni możemy przygotować smaczne przetwory

Zimowa dynia

Hanna Wiecek

hanna.wiecek@gazeta.wroc.pl

Dynia doskonale nadaje się
na przetwory. Można z niej
przygotować nie tylko dże-
my, ale także marynaty.
Smacznego!

Przetwory z dyni na zimowe dni

Pomarańczowe przetwory

z dyni są nie tylko smaczne, ale i pięknie
wyglądają na półkach w spiżarni.

anim zabierzemy
się za przetwory,
proponuję
słoikową sałatkę
z sosem

jogurtowo-majo-

nezowym.

TULENIE I KARMIENIE

Młoda mama nie musi chodzić w dresach, może być ubrana w sukienki i tuniki w kolorach nieba i kwiatów

KIMONO

Modne w tym sezonie kimona doskonale sprawdzają się w każdej sytuacji



mmEEEEgmm

MiSiMiIlHM

SUKIENKA

Zamki wszyte na wysokości piersi pozwalają na szybkie karmienie



ii liii

Moda

Magdalena
Baranowska-Szczepeńska
m.baranowska@glos.com

Młode mamy zwykle nie mają dla siebie czasu. Pochłonięte opieką nad dzieckiem zapominają o sobie. Karmienie wchodzi w nich życie nagle, oprócz setkinowych rzeczy. A jest przecież jedną z kluczowych czynności, która ma ogromny wpływ na więź między matką a dzieckiem, na zdrowie dziecka, na piękne wejście dziecka w świat. Przyszła mama stara się przygotować do bycia mamą karmiącą, kupując odpowiednie staniki do karmienia lub podkoszulki. Ale jak przychodzi szara rzeczywistość, to wkłada na siebie przypadkowe dresy, byle tylko nie tracić czasu na szukanie odpowiedniej garderoby i kompletowanie tego, co będzie praktyczne.

Dagmara Zawadzka, mama Antosia, wpadła na pomysł stworzenia Tulki.

- Chcę pięknie ubierać mamę karmiącą. Przede wszystkim zależy mi na tym, by czuła się ona przyjemnie i modnie

w odpowiednim ubiorze, a jednocześnie wygodnie i komfortowo - mówi D. Zawadzka.

W odzieży zastosowano zamki, napy, by przestrzenie do karmienia były duże i łatwe do odpięcia.

- Zadbana mama to zadowolona mama, czyli mama ubrana w kolor nieba, słońca, w kolorowe kwiatki tworzy wesoły świat wokół siebie i dziecka - dodaje pomysłodawczyni Tulki. - Jednocześnie nieco elegancki lub kobiecy fason przyda się również w codziennym życiu. Tworząc kolekcję, podglądamy światowe trendy, wybieramy modne kolory i projektujemy zgodnie z tym, co uznajemy za pasujące do delikatnego i subtelnego świata macierzyństwa.

Tulka propaguje karmienie, ale również odzież przeznaczoną do domu. Taką, która jest uszyta z miękkich, przyjemnych materiałów. To propozycja nie tylko dla mam karmiących.

Kimono to główny produkt z tej kolekcji. Sprawdza się jako okrycie na spacerach, do otulenia wieczorem, ale i do karmienia. Kimono świetnie się prezentuje w modnym żółtym kolorze.



BLUZKI

Bluzka z falbankami i bez ozdób z odpowiednimi nacięciami



• **aiawwiii**

Pielęgnowujemy domowe zwierzątko Jak obciąć pazurki chomikowi, a jak króliczkowi?

Bezpieczniej jest wykonywać całą operację, gdy jedna osoba trzyma zwierzątko, a druga obcina jego pazurki. To ta druga osoba chwytając łapki i „wyłuskuje” pazurki z sierści. Najłatwiej jest, jeżeli są białe, łatwo wtedy znaleźć miejsce, w którym miazga (unierwiona i ukrwiona część) przechodzi w martwą część pazura. Tniemy tak, by nie naruszyć miazgi. Żeby zobaczyć granicę w ciemnych pazurach, musimy obejrzeć je pod światło.

W sytuacjach gdy pazurki są bardzo ciemne, możemy mieć problemy ze znalezieniem granicy miazgi. Wtedy tniemy tylko tyle, żeby pazurki nie podwijały się nie zahaçały. Pamiętamy jednocześnie, że lepiej obciąć za mało niż za dużo. Obcinamy pazurki, gdy ich długość od miazgi przekroczy: ok. 8-10 mm - u większych zwierzątek (np. królik, świnka morska), ok. 3-4 mm - u mniejszych zwierzątek (np. szczur, koszatniczka, chomik).



FOT. IZBEF

Zdrowie Świnka morska ciągle się drapie? Uwaga, to może być świerzb

Gdy zwierzątko jest niespokojne, cały czas się drapie tak, że robi sobie ranki na skórze - może okazać się, że zaatakował je świerzb skórny. Świerzbowce skórne są pajęczakami (roztoczami) tak małych rozmiarów, że nawet pod mikroskopem często nie widać... Pasożyty te żyją w naskórku świnek i nie zawsze udaje się je z niego wydobyć.

Inne objawy tej choroby (w zależności od jej intensywności) to:

- zaczerwienienie skóry w miejscach owłosionych,
- łupież na owłosionej skórze,
- skrócenie (połamanie) sierści lub zupełne wyłysienie w miejscu drapania się - tzw. przeczasy,
- wyłysienie całej skóry,
- narastanie naskórka tak, że świnka wygląda jakby była pokryta pancerzem,
- omdlenia i drgawki.

Leczenie polega na podawaniu leków przeciwko pasożytom zewnętrznym np. iwermektynom.



FOT. IZBEF

Zniewalające i zdrowe psie spojrzenie zależy od naszej troski

Jak dbać o psie oczy? Czy yorkowi
można obcinać grzywkę?



FOT. IZBEF

Dbanie o oczy psa to przede wszystkim systematyczne przemywanie i zakrapianie płynem fizjologicznym

Zwierzęta

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Pielęgnacja psich oczu zwykle nie stanowi zbyt dużego problemu, choć wiele zależy od ogólnej kondycji zdrowotnej psa czy długości jego sierści, a nawet kształtu czaszki (np. u mopsów). Generalnie - jeśli zwierzę ma błyszczące oczy, w kącikach nie zbiera się nadmierne ropna wydzielina, to najczęściej znaczy, że nie ma powodu do obaw.

Oczy zwierząt oczyszczają się naturalnie podczas snu - wypłukuje kurz i inne zanieczyszczenia z dnia. Właściciel powinien systematycznie usuwać tzw. śpiochy - wystarczy płatek kosmetyczny nasączony letnią, przegotowaną wodą lub specjalnym płynem antybakteryjnym. Nie można używać waty, bo jej strzępy mogłyby wpaść do oka i podraż-

nić spojówkę. Oko zwierzęcia przemywamy zawsze zaczynając od zewnętrznego kącika i kierując się w stronę nosa tak, by nic nie przedostało się pod powiekę pupila.

Są rasy psów z długimi grzywami przysłaniającymi oczy - choćby yorki, polski owczarek niziny czy terrier rosyjski. Ich oczy niosą nadwrażliwe ani na światło, ani na inne bodźce, dlatego można je odsłaniać. Wygodnie mu będzie bez grzywki, ale nie wolno ścinać jej na krótko. Odrastające włosy drażnią gałkę oczną i mogą tym sposobem doprowadzić do uszkodzenia rogówki. Niemniej - by pies nie miał ograniczonej widoczności i by wypadająca sierść nie wpadała mu do oczu - trzeba ją regularnie wyczesywać oraz umiejętnie delikatnie podcinać, by nie tworzyły się kołtuny.

Systematycznie należy oglądać oczy pupila i przemywać je specjalnym płynem do ich higieny lub solą fizjolo-

giczną. Można też podpinąć lub związywać grzywę na czubku głowy. Gumka musi być miękka iniezbity ciasno ściśnięta. Unikajmy recepturek, bo mocnociągna za kosmyki i wyrwy ją podczas rozplątywania. Staramy się też systematycznie kitkę rozwiązywać, żeby móc wyczesać martwe i skołtunione włosy.

Jeśli jednak pies zachowuje się niespokojnie, mruży oczy lub pociera je łapą, może to znaczyć, że coś dostało się pod jego powiekę. Jak najszybciej usnąć zanieczyszczenie? Można do tego użyć strzykawki (oczywiście bez igły). Kładziemy zwierzę na boku, bardzo delikatnie rozchylamy powieki psa i powoli wpuszczamy odrobinę płynu od strony zewnętrznego kącika, tak aby rozprószył się po całym oku i spłynął w kierunku nosa. Jeśli płukanie pomaga, musimy udać się do weterynarza, bo może nie chodzi o zanieczyszczenie oka, a o chorobę.

Powinny nas zaniepokoić: zaczerwienienie gałki ocznej, opuchlizna lub zmiana barwy i zapachu wydzieliny z oka. Przyczyną może okazać się zapalenie spojówek. W przypadku starszych psów zdarza się zmętnienie rogówki, często prowadzące do całkowitej utraty wzroku. Katarakta sprawia, że soczewka oka staje się mleczna i mętna.

Częstymi schorzeniami są także ektropium oraz entropium, czyli wywinięcie powieki na zewnątrz lub do wewnątrz oka. Chorobę wywołują zanieczyszczenia gromadzące się pod powieką. Zmianę chorobową usuwa lekarz. Właściciel musi codziennie zakrapiać oczy preparatami przeciwzapalnymi i antybakteryjnymi.

WARTO WIEDZIEĆ

SKĄD SIĘ BIORĄ ŁZY

Produkcja łez u psa to naturalne zjawisko. Łzy - jak u każdego ssaka - przemywają i oczyszczają oko i nawilżają je. Po spełnieniu swego zadania łza powinna spłynąć do kanału łzowego, a następnie do jamy nosowej. Problem pojawia się, gdy kanałki nie funkcjonują odpowiednio, np. z powodu alergii, zrośnięcia kanałków, ich zatkania - choćby przez nieusuwaną wydzielinę. Kiedy kanałki nie działają prawidłowo, łzy zaczynają spływać z kącika oka i zostawiać widoczny ślad na sierści. Trzeba wówczas jak najszybciej udać się z psem do weterynarza.

WARTO WIEDZIEĆ



FOT. IZBEF

Psy przyjaźnie nastawione mają spojrzenie spokojne, ciepłe i pełne miłości. Pies daje nam do zrozumienia, że będzie się nami opiekował

Co nam mówią psie oczy

W psiej mowie patrzenie prosto w oczy jest wyzwaniem do walki, oznaką dominacji, może też oznaczać posłuszeństwo. Wszystko to zależy od samego spojrzenia i ustawienia źrenic.

Psy agresywne, na chwilę przed atakiem, rzucają sobie „złe spojrzenie”. Oczy są duże, niemal okrągłe. Sygnałem do ataku jest spojrzenie w oczy, dlatego ważne jest, by agresywnemu psu nie patrzeć prosto w oczy, a jeżeli tak się zdarzy, szybko trzeba psa rozproszyć.

O sile dominacji decyduje odwaga i wytrzymałość w patrzeniu na drugiego osobnika. Wzrok pomiędzy dwoma psami jest tak długo utrzymany, dopóki jeden z nich nie spuści łba w uznaniu wyższości drugiego. Jeżeli oba psy są na tyle dominujące i żaden nie odwróci wzroku, może dojść do walki.

Psy przyjaźnie nastawione mają spojrzenie spokojne, ciepłe i pełne miłości. Ich oczy są wówczas mniejsze, źrenice przymrużone, pies próbuje nas spojrzeniem uspokoić.

Mocno zdenerwowany pies ma głowę i oczy skierowane w innych kierunkach. Pies odwraca głowę od widoku, który go denerwuje, ale jednocześnie patrzy na to, bo stara się być czujnym.

Patrząc w psie oczy, możemy także wyczytać z nich chorobę czy smutek. Psy beznosne, porzucone, te ze schroniska zawsze mają smutne oczy. Psy chore i cierpiące mają także smutny wzrok. Unikają wówczas wzroku opiekuna, aby nie pokazać mu swego cierpienia i słabości. Pomimo bólu, zawsze chcą pokazać swoją siłę i niezależność.

Owady

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Bez owadów zapylających kwiaty wyginęłyby wiele roślin - również takich, które wykorzystujemy jako pokarm dla paszy. A bez mrówek, które napowietrzają glebę, ziemia w wielu zakątkach świata stałaby się nieurodzajna. Bez pszczoł nie byłoby oczywiście miodu.

Bez nich i innych owadów zapylających zostalibyśmy o chlebie i owsiance - twierdzi brytyjski badacz trzmieli David Goulson. Owady, choć takie małe, utrzymują przy życiu - bezpośrednio lub pośrednio - niemal wszystkie żyjące na ziemi organizmy. Bez nich zginęłyby ssaki, liczne owadożerne ptaki, wiele gadów i płazów. Oderwani coraz bardziej od przyrody, otoczeni zaawansowaną techniką wciąż jednak jesteśmy kompletnie zależni od przyrody. Pożytków z owadów jest naprawdę wiele. Więc nawet gdy nie lubimy owadów, w naszym najlepiej pojętym interesie jest nie tylko utrzymywanie ich przy życiu, ale też dbanie, by żyło im się wygodnie i zdrowo.

Dawniej owady tzw. pożyteczne znajdowały schronienie m.in. w słomianych strzechach, zakamarkach między cegłami lub belkami, piwnicach czy strychach.

Nowoczesne budownictwo bazę do budowy naturalnych schronień dla owadów bardzo ogranicza, dlatego wiele z nich ginie. Możemy im pomóc w prosty sposób - wystarczy zainstalować w ogrodzie domki dla owadów. Taki domek to świetny sposób, aby zwać pożyteczne owady do naszego ogrodu i pomóc im przetrwać zimą.

Nie tylko dla ozdoby i żądła. Gdy myślimy o owadach w ogrodzie, pierwszym skojarzeniem są jednak raczej szkodniki. Ale tak naprawdę większość gatunków jest pożyteczna. Nie tylko zapylają rośliny i umożliwiają im wytwarzanie owoców, ale także bronią nas przed szkodnikami i są sprzymierzeńcami w walce z nimi.

Z tych najważniejszych można wymienić pszczoły - nie tylko te miodne, ale przede wszystkim dzikie murarki, wydajniejsze w zapylaniu kwiatów niż ich miodne kuzynki. Warto przy tym wiedzieć, że nie tworzą one rojów i nie atakują ludzi. Równie pożyteczne w zapylaniu kwiatów są trzmiele. ^{1*} ^{2*} ^{3*} ^{4*} ^{5*} ^{6*} ^{7*} ^{8*} ^{9*} ^{10*} ^{11*} ^{12*} ^{13*} ^{14*} ^{15*} ^{16*} ^{17*} ^{18*} ^{19*} ^{20*} ^{21*} ^{22*} ^{23*} ^{24*} ^{25*} ^{26*} ^{27*} ^{28*} ^{29*} ^{30*} ^{31*} ^{32*} ^{33*} ^{34*} ^{35*} ^{36*} ^{37*} ^{38*} ^{39*} ^{40*} ^{41*} ^{42*} ^{43*} ^{44*} ^{45*} ^{46*} ^{47*} ^{48*} ^{49*} ^{50*} ^{51*} ^{52*} ^{53*} ^{54*} ^{55*} ^{56*} ^{57*} ^{58*} ^{59*} ^{60*} ^{61*} ^{62*} ^{63*} ^{64*} ^{65*} ^{66*} ^{67*} ^{68*} ^{69*} ^{70*} ^{71*} ^{72*} ^{73*} ^{74*} ^{75*} ^{76*} ^{77*} ^{78*} ^{79*} ^{80*} ^{81*} ^{82*} ^{83*} ^{84*} ^{85*} ^{86*} ^{87*} ^{88*} ^{89*} ^{90*} ^{91*} ^{92*} ^{93*} ^{94*} ^{95*} ^{96*} ^{97*} ^{98*} ^{99*} ^{100*} ^{101*} ^{102*} ^{103*} ^{104*} ^{105*} ^{106*} ^{107*} ^{108*} ^{109*} ^{110*} ^{111*} ^{112*} ^{113*} ^{114*} ^{115*} ^{116*} ^{117*} ^{118*} ^{119*} ^{120*} ^{121*} ^{122*} ^{123*} ^{124*} ^{125*} ^{126*} ^{127*} ^{128*} ^{129*} ^{130*} ^{131*} ^{132*} ^{133*} ^{134*} ^{135*} ^{136*} ^{137*} ^{138*} ^{139*} ^{140*} ^{141*} ^{142*} ^{143*} ^{144*} ^{145*} ^{146*} ^{147*} ^{148*} ^{149*} ^{150*} ^{151*} ^{152*} ^{153*} ^{154*} ^{155*} ^{156*} ^{157*} ^{158*} ^{159*} ^{160*} ^{161*} ^{162*} ^{163*} ^{164*} ^{165*} ^{166*} ^{167*} ^{168*} ^{169*} ^{170*} ^{171*} ^{172*} ^{173*} ^{174*} ^{175*} ^{176*} ^{177*} ^{178*} ^{179*} ^{180*} ^{181*} ^{182*} ^{183*} ^{184*} ^{185*} ^{186*} ^{187*} ^{188*} ^{189*} ^{190*} ^{191*} ^{192*} ^{193*} ^{194*} ^{195*} ^{196*} ^{197*} ^{198*} ^{199*} ^{200*} ^{201*} ^{202*} ^{203*} ^{204*} ^{205*} ^{206*} ^{207*} ^{208*} ^{209*} ^{210*} ^{211*} ^{212*} ^{213*} ^{214*} ^{215*} ^{216*} ^{217*} ^{218*} ^{219*} ^{220*} ^{221*} ^{222*} ^{223*} ^{224*} ^{225*} ^{226*} ^{227*} ^{228*} ^{229*} ^{230*} ^{231*} ^{232*} ^{233*} ^{234*} ^{235*} ^{236*} ^{237*} ^{238*} ^{239*} ^{240*} ^{241*} ^{242*} ^{243*} ^{244*} ^{245*} ^{246*} ^{247*} ^{248*} ^{249*} ^{250*} ^{251*} ^{252*} ^{253*} ^{254*} ^{255*} ^{256*} ^{257*} ^{258*} ^{259*} ^{260*} ^{261*} ^{262*} ^{263*} ^{264*} ^{265*} ^{266*} ^{267*} ^{268*} ^{269*} ^{270*} ^{271*} ^{272*} ^{273*} ^{274*} ^{275*} ^{276*} ^{277*} ^{278*} ^{279*} ^{280*} ^{281*} ^{282*} ^{283*} ^{284*} ^{285*} ^{286*} ^{287*} ^{288*} ^{289*} ^{290*} ^{291*} ^{292*} ^{293*} ^{294*} ^{295*} ^{296*} ^{297*} ^{298*} ^{299*} ^{300*} ^{301*} ^{302*} ^{303*} ^{304*} ^{305*} ^{306*} ^{307*} ^{308*} ^{309*} ^{310*} ^{311*} ^{312*} ^{313*} ^{314*} ^{315*} ^{316*} ^{317*} ^{318*} ^{319*} ^{320*} ^{321*} ^{322*} ^{323*} ^{324*} ^{325*} ^{326*} ^{327*} ^{328*} ^{329*} ^{330*} ^{331*} ^{332*} ^{333*} ^{334*} ^{335*} ^{336*} ^{337*} ^{338*} ^{339*} ^{340*} ^{341*} ^{342*} ^{343*} ^{344*} ^{345*} ^{346*} ^{347*} ^{348*} ^{349*} ^{350*} ^{351*} ^{352*} ^{353*} ^{354*} ^{355*} ^{356*} ^{357*} ^{358*} ^{359*} ^{360*} ^{361*} ^{362*} ^{363*} ^{364*} ^{365*} ^{366*} ^{367*} ^{368*} ^{369*} ^{370*} ^{371*} ^{372*} ^{373*} ^{374*} ^{375*} ^{376*} ^{377*} ^{378*} ^{379*} ^{380*} ^{381*} ^{382*} ^{383*} ^{384*} ^{385*} ^{386*} ^{387*} ^{388*} ^{389*} ^{390*} ^{391*} ^{392*} ^{393*} ^{394*} ^{395*} ^{396*} ^{397*} ^{398*} ^{399*} ^{400*} ^{401*} ^{402*} ^{403*} ^{404*} ^{405*} ^{406*} ^{407*} ^{408*} ^{409*} ^{410*} ^{411*} ^{412*} ^{413*} ^{414*} ^{415*} ^{416*} ^{417*} ^{418*} ^{419*} ^{420*} ^{421*} ^{422*} ^{423*} ^{424*} ^{425*} ^{426*} ^{427*} ^{428*} ^{429*} ^{430*} ^{431*} ^{432*} ^{433*} ^{434*} ^{435*} ^{436*} ^{437*} ^{438*} ^{439*} ^{440*} ^{441*} ^{442*} ^{443*} ^{444*} ^{445*} ^{446*} ^{447*} ^{448*} ^{449*} ^{450*} ^{451*} ^{452*} ^{453*} ^{454*} ^{455*} ^{456*} ^{457*} ^{458*} ^{459*} ^{460*} ^{461*} ^{462*} ^{463*} ^{464*} ^{465*} ^{466*} ^{467*} ^{468*} ^{469*} ^{470*} ^{471*} ^{472*} ^{473*} ^{474*} ^{475*} ^{476*} ^{477*} ^{478*} ^{479*} ^{480*} ^{481*} ^{482*} ^{483*} ^{484*} ^{485*} ^{486*} ^{487*} ^{488*} ^{489*} ^{490*} ^{491*} ^{492*} ^{493*} ^{494*} ^{495*} ^{496*} ^{497*} ^{498*} ^{499*} ^{500*} ^{501*} ^{502*} ^{503*} ^{504*} ^{505*} ^{506*} ^{507*} ^{508*} ^{509*} ^{510*} ^{511*} ^{512*} ^{513*} ^{514*} ^{515*} ^{516*} ^{517*} ^{518*} ^{519*} ^{520*} ^{521*} ^{522*} ^{523*} ^{524*} ^{525*} ^{526*} ^{527*} ^{528*} ^{529*} ^{530*} ^{531*} ^{532*} ^{533*} ^{534*} ^{535*} ^{536*} ^{537*} ^{538*} ^{539*} ^{540*} ^{541*} ^{542*} ^{543*} ^{544*} ^{545*} ^{546*} ^{547*} ^{548*} ^{549*} ^{550*} ^{551*} ^{552*} ^{553*} ^{554*} ^{555*} ^{556*} ^{557*} ^{558*} ^{559*} ^{560*} ^{561*} ^{562*} ^{563*} ^{564*} ^{565*} ^{566*} ^{567*} ^{568*} ^{569*} ^{570*} ^{571*} ^{572*} ^{573*} ^{574*} ^{575*} ^{576*} ^{577*} ^{578*} ^{579*} ^{580*} ^{581*} ^{582*} ^{583*} ^{584*} ^{585*} ^{586*} ^{587*} ^{588*} ^{589*} ^{590*} ^{591*} ^{592*} ^{593*} ^{594*} ^{595*} ^{596*} ^{597*} ^{598*} ^{599*} ^{600*} ^{601*} ^{602*} ^{603*} ^{604*} ^{605*} ^{606*} ^{607*} ^{608*} ^{609*} ^{610*} ^{611*} ^{612*} ^{613*} ^{614*} ^{615*} ^{616*} ^{617*} ^{618*} ^{619*} ^{620*} ^{621*} ^{622*} ^{623*} ^{624*} ^{625*} ^{626*} ^{627*} ^{628*} ^{629*} ^{630*} ^{631*} ^{632*} ^{633*} ^{634*} ^{635*} ^{636*} ^{637*} ^{638*} ^{639*} ^{640*} ^{641*} ^{642*} ^{643*} ^{644*} ^{645*} ^{646*} ^{647*} ^{648*} ^{649*} ^{650*} ^{651*} ^{652*} ^{653*} ^{654*} ^{655*} ^{656*} ^{657*} ^{658*} ^{659*} ^{660*} ^{661*} ^{662*} ^{663*} ^{664*} ^{665*} ^{666*} ^{667*} ^{668*} ^{669*} ^{670*} ^{671*} ^{672*} ^{673*} ^{674*} ^{675*} ^{676*} ^{677*} ^{678*} ^{679*} ^{680*} ^{681*} ^{682*} ^{683*} ^{684*} ^{685*} ^{686*} ^{687*} ^{688*} ^{689*} ^{690*} ^{691*} ^{692*} ^{693*} ^{694*} ^{695*} ^{696*} ^{697*} ^{698*} ^{699*} ^{700*} ^{701*} ^{702*} ^{703*} ^{704*} ^{705*} ^{706*} ^{707*} ^{708*} ^{709*} ^{710*} ^{711*} ^{712*} ^{713*} ^{714*} ^{715*} ^{716*} ^{717*} ^{718*} ^{719*} ^{720*} ^{721*} ^{722*} ^{723*} ^{724*} ^{725*} ^{726*} ^{727*} ^{728*} ^{729*} ^{730*} ^{731*} ^{732*} ^{733*} ^{734*} ^{735*} ^{736*} ^{737*} ^{738*} ^{739*} ^{740*} ^{741*} ^{742*} ^{743*} ^{744*} ^{745*} ^{746*} ^{747*} ^{748*} ^{749*} ^{750*} ^{751*} ^{752*} ^{753*} ^{754*} ^{755*} ^{756*} ^{757*} ^{758*} ^{759*} ^{760*} ^{761*} ^{762*} ^{763*} ^{764*} ^{765*} ^{766*} ^{767*} ^{768*} ^{769*} ^{770*} ^{771*} ^{772*} ^{773*} ^{774*} ^{775*} ^{776*} ^{777*} ^{778*} ^{779*} ^{780*} ^{781*} ^{782*} ^{783*} ^{784*} ^{785*} ^{786*} ^{787*} ^{788*} ^{789*} ^{790*} ^{791*} ^{792*} ^{793*} ^{794*} ^{795*} ^{796*} ^{797*} ^{798*} ^{799*} ^{800*} ^{801*} ^{802*} ^{803*} ^{804*} ^{805*} ^{806*} ^{807*} ^{808*} ^{809*} ^{810*} ^{811*} ^{812*} ^{813*} ^{814*} ^{815*} ^{816*} ^{817*} ^{818*} ^{819*} ^{820*} ^{821*} ^{822*} ^{823*} ^{824*} ^{825*} ^{826*} ^{827*} ^{828*} ^{829*} ^{830*} ^{831*} ^{832*} ^{833*} ^{834*} ^{835*} ^{836*} ^{837*} ^{838*} ^{839*} ^{840*} ^{841*} ^{842*} ^{843*} ^{844*} ^{845*} ^{846*} ^{847*} ^{848*} ^{849*} ^{850*} ^{851*} ^{852*} ^{853*} ^{854*} ^{855*} ^{856*} ^{857*} ^{858*} ^{859*} ^{860*} ^{861*} ^{862*} ^{863*} ^{864*} ^{865*} ^{866*} ^{867*} ^{868*} ^{869*} ^{870*} ^{871*} ^{872*} ^{873*} ^{874*} ^{875*} ^{876*} ^{877*} ^{878*} ^{879*} ^{880*} ^{881*} ^{882*} ^{883*} ^{884*} ^{885*} ^{886*} ^{887*} ^{888*} ^{889*} ^{890*} ^{891*} ^{892*} ^{893*} ^{894*} ^{895*} ^{896*} ^{897*} ^{898*} ^{899*} ^{900*} ^{901*} ^{902*} ^{903*} ^{904*} ^{905*} ^{906*} ^{907*} ^{908*} ^{909*} ^{910*} ^{911*} ^{912*} ^{913*} ^{914*} ^{915*} ^{916*} ^{917*} ^{918*} ^{919*} ^{920*} ^{921*} ^{922*} ^{923*} ^{924*} ^{925*} ^{926*} ^{927*} ^{928*} ^{929*} ^{930*} ^{931*} ^{932*} ^{933*} ^{934*} ^{935*} ^{936*} ^{937*} ^{938*} ^{939*} ^{940*} ^{941*} ^{942*} ^{943*} ^{944*} ^{945*} ^{946*} ^{947*} ^{948*} ^{949*} ^{950*} ^{951*} ^{952*} ^{953*} ^{954*} ^{955*} ^{956*} ^{957*} ^{958*} ^{959*} ^{960*} ^{961*} ^{962*} ^{963*} ^{964*} ^{965*} ^{966*} ^{967*} ^{968*} ^{969*} ^{970*} ^{971*} ^{972*} ^{973*} ^{974*} ^{975*} ^{976*} ^{977*} ^{978*} ^{979*} ^{980*} ^{981*} ^{982*} ^{983*} ^{984*} ^{985*} ^{986*} ^{987*} ^{988*} ^{989*} ^{990*} ^{991*} ^{992*} ^{993*} ^{994*} ^{995*} ^{996*} ^{997*} ^{998*} ^{999*} ^{1000*}



Coraz częściej buduje się domki dla owadów. Takie domki zasiedlać mogą dzikie pszczoły, trzmiele - szczególnie sprawne przy zapylaniu kwiatów o długich rurkowatych kielichach, czy złotooki

Domek dla pomocnika ogrodnika

W Europie wartość pracy owadów zapylających szacuje się na 22 mld euro. Jak mówi badacz trzmieli **David Goulson**, bez nich zostalibyśmy tylko o chlebie i owsiance.

W Niemczech na przykład prowadzi się badania czystości środowiska na podstawie danych o występowaniu chrząszcza biegacza złotozielonego. Drapieżna biedronka - zwana bożą krówką - zjada kilkadziesiąt mszyc dziennie, a jej larwa konsumuje podczas swojego rozwoju kilkaset mszyc.

Wiele z nich ginie podczas wypalania łąk, inne tracą miejsca bytowania z powodu... rozrastających się miast i coraz dokładniejszego budownictwa (w murach bez szczelin trudno się schronić),

Wraz z pożytecznymi owadami w zbudowanych przez nas domkach mogą prze zimować także szkodniki. Ale jest szansa, że staną się pożywieniem

problemem są też paradoksalnie nadmiernie zadbane ogrody, bez kwitnących i miododajnych roślin.

Zapylaniem kwiatów zajmuje się wiele grup owadów - muchówki (należą do nich m.in. różne gatunki much, bzygów i gzów) i błonkówki (do tej grupy zalicza się gatunki pszczoł, os i trzmieli). Zapylaniem zajmuje się też wiele rodzajów motyli, nawet niektóre gatunki chrząszczy i pluskwiaków.

Tylko w Polsce żyje 470 gatunków owadów z rodziny pszczołowatych, a większość to gatunki pszczoł samotnic. Zakładają gniazda w pustych łodygach roślin (murarki), ryją podziemne gniazda (lepiarki) lub korytarze w piaszczystych ścianach skarp i wawozów oraz glinianych ścianach budowli (porobnice). Owady zapylające to również trzmiele oraz osy. One także wytwarzają miód, ale nie zawsze jest on

bierają nektar także z roślin trujących dla człowieka.

Kit pszczeli jest wytwarzany z substancji roślinnych pokrywających liście, pąki i kwiaty. Mają one zabezpieczać je przed wodą i chorobami, dlatego też mają silne właściwości bakteriobójcze i grzybobójcze. Właściwości takie posiada również kit pszczeli.

Bezcenni pracownicy Tymczasem ze 157 gatunków najważniejszych roślin uprawnych wydawanie pól przez 87 zależy od zapylania przez owady. Ponad 80 proc. europejskich rodzajów upraw bezpośrednio zależy od zapylania!

Wartość owadów zapylających dla ekosystemu jest szacowana na około 150 mld euro rocznie. W Europie wartość pracy wykonywanej przez owady zapylające szacuje się na 22 mld euro!

Owad jest więc stworzeniem, o które w

żyć. Nic więc dziwnego, że ludzie starają się przywabić owady do ogrodu, budują im nawet budki.

Schronienie przed zimą Kiedy i pociągają się domki dla owadów? Budujemy je przede wszystkim wczesną wiosną, kiedy owady szukają miejsc, w których mogłyby złożyć jaja. Jesienią stawiamy budki, gdyż pozwolą one bezpiecznie przetrzymać trzmieli i złotooki, a także w pełni lata znajdą się chętni na noclegi, a odwiedzają się nam, zapylając rośliny i pomagając w walce ze szkodnikami.

Owady potrzebują schronienia przed deszczem, niskimi temperaturami i polującymi na nie drapieżnikami. Niegdyś znajdowały schronienie w słomianych strzechach, szparach między cegłami, w starych oknach skrzynkowych, zakamarkach w piwnicach i na strychach domów. Dziś, gdy dachy pokrywamy blachą lub papą, ściany gładko tynkujemy, dzicy lokatorzy mają utrudnione zadanie. Wiele owadów ginie zimą, a tym, co przeżyją, w zbyt doładowanym posprzątanym ogrodzie trudno znaleźć dobrą kryjówkę.

Łakome bzygi Z ludzką pomocą chętnie skorzystają bzygi i złotooki, żywiące się co prawda nektarem kwiatów, ale których larwy z apetytem wydają mszycę. Wdzięczne będą trzmiele, pszczoły murarki, łowiki i wiele innych pożytecznych stworzeń. Ważny jest wybór odpowiedniego miejsca na domek dla owadów.

Powinno ono być przede wszystkim osłonięte od deszczu i wiatru. Większość owadów preferuje raczej zaciszne i słoneczne zakątki, choć i tu

zdarzają się wyjątki: trzmiele chętnie zamieszkają w cieniu, nawet w norce pod ziemią.

Coraz częściej buduje się domki dla owadów. Takie domki zasiedlać mogą dzikie pszczoły (murarki, lepiarki, samotnice), wspomniane już trzmiele - szczególnie sprawne przy zapylaniu kwiatów o długich rurkowatych kielichach, czy złotooki.

Kąć w ogrodzie

Najtańszym i najmniej pracochłonnym sposobem na urządzenie lokum dla owadów jest pozostawienie w ogrodzie miejsc, w których będą mogły zamieszkać: niewielkiej sterty kamieni w kącie, stosiku suchej trawy, liści słomy, niewyciętych na zimę do ziemi, rurkowatych (pustych w środku) pędów malin, wyschniętego pnia starego drzewa - zmuszającego lub z nawierconymi wiertarką otworami. Oczywiście, wraz z pożytecznymi przetrzymać też mogą szkodniki, ale istnieje spora szansa na to, że posłużą za pokarm. Budkę dla owadów można zrobić samemu albo kupić ją w sklepie. Technika budowy jest prosta. Wystarczy ponawierać kawałek drewna. Otwory powinny mieć głębokość ok. 6-10 cm i średnicę 2-5 mm, najlepiej, by biegiły pod różnymi kątami. Taki domek można zaopatrzyć w dach. Są też domki trzinowe lub gliniane.

Świat owadów jest mało znany. Bo czy wiemy, że trzmiele szczególnie przyciąga kolor niebieski? Najchętniej osiedlają się w domkach tego właśnie koloru, a pomidory, które były zapylone przez trzmiele dały o około 30 procent wyższe plony, były też znacznie smaczniejsze. A to właśnie one, a nie

Sebastian Fabijański wzorem swojej mamy szuka drogi do Boga

Gdyby nie aktorstwo, pewnie mocno by rozrabiał. Wychował się bowiem na warszawskim osiedlu wśród „błokersów”. Z tamtych czasów do dziś pozostała mu wielka miłość do rapu. Sam też próbuje rymować – ale na razie skupia się na aktorstwie

Gwiazda
Paweł Gzyt
p.gzyt@gk.pl

Nowory film Filipa Bajona opowiada o losach Kaszubów tuż przed drugą wojną światową. Głównym bohaterem „Kamerdynera” jest młody chłopak – Mateusz. Osierocony przez rodziców zostaje przyjęty na wychowanie przez niemiecką arystokratkę Gerde Von Krauss. Mateusz zakochuje się w wzajemnością w jej córce – Maricie. Nieuchronnie zbliża się jednak n wojna światowa. Wśród Kaszubów, Polaków i Niemców wzbiera wzajemna niechęć. Jak to się skończy dla pary zakochanych?

– Mateusz, którego gram, musi się zmierzyć z tragicznymi wydarzeniami. Sam nigdy się nie znalazłem w takiej jak on sytuacji. Ale musiałem zagrać te emocje tak, żeby nie było czuć aktorstwa. I to była ta największa trudność – zaufać swojej wrażliwości i temu, co się dzieje na planie – opowiada „Dziennikowi Bałtyckiemu” grający główną rolę Sebastian Fabijański.

Wszystko wskazuje na to, że „Kamerdyner” utwierdzi status młodego aktora jako jednego z najbardziej obiecujących talentów swego pokolenia. Wcześniej zebrał pochwały za „Miasto 44”, „Pitbull” i „Gwiazdy” – ma więc szansę zastąpić dawnych amantów polskiego kina w roczaju Daniela Olbrychskiego czy Bogusława Lindy.

Wychował się na warszawskim osiedlu. Początkowo był zafascynowany piłką nożną – ale warunki zdrowotne sprawiły, że nie miał szans zająć się nią bardziej profesjonalnie. Być może dlatego czuł się gorszy od swych rówieśników. Robił jednak wszystko, aby zdobyć ich sympatię.

– Często bywałem odrzucany. Jako nastolatek zmyślałem, opowiadałem niestworzone historie, by zyskać akceptację kolegów z osiedla.

„Chciałbym znaleźć swoje miejsce w kinie, które ma zasięg większy niż polskie kino. Chciałbym, żeby filmy, w których gram, miały wpływ nie tylko na ludzi w naszym kraju. Od tego jestem jako aktor” – mówi Sebastian Fabijański



Mimo że odrzucenie boli, potrafi być zbawienne. Dla mnie było, bo zbudowałem sobie swój świat, który nie jest uzależniony od żadnej relacji, żadnego człowieka, i przede wszystkim uszanowałem, a może nawet polubiłem samotność – mówi w „Gali”.

Ucieczką od kłopotów stał się dla niego rap – nie tylko słuchał hiphopowych zespołów, ale także sam zaczął pisać teksty i rymować. Gdyby nie aktorstwo – mogłoby być z nim źle. Pewnie piłyby alkohol i niejedną zabawił. Pomysł na zdawanie do szkoły teatralnej podsunął mu kolega z osiedla.

– Pamiętam, że gdy kupiłem pierwszy samochód, to pojechałem do kumpla, Piotra Stramowskiego, z którym znamy się od gimnazjum. Mówię mu: „Chodź, za miasto pojedziemy”. A on na to: „Nie, nie mogę, bo przygotowuję się do szkoły teatralnej”. Później sam po-

myślałem: „Why not?” – opowiada w „Tygodniku TVP”.

Zdawał aż cztery razy – i kiedy inny mógłby się już wcześniej zniechęcić, on zaważył się i dopiął swego. Ostatecznie skończył warszawską Akademię Teatralną dopiero w 2015 roku. Po wszystkich tych doświadczeniach nie wypowiada się jednak zbyt dobrze o szkołach aktorskich.

– Młody człowiek przychodzi do szkoły teatralnej pełen nadziei, chce rozwijać swoją wrażliwość, duchowość, intelektualną stronę, a w rzeczywistości codziennie się popisuje. Przed kolegami i pedagogami. Ci ludzie kompletnie nie czują wsparcia. Od pierwszego dnia w szkole teatralnej słyszy się: „Pokaż! Dostałeś się? No to pokaż!”. I pajacujesz – irytujesz się w serwisie Anywhere.

Zaczął z niewysokiego pułapu – od występu w „Plebani” i „Tancerzach”. Kiedy dziś ktoś przypomina te role,

mówi, że wydajemy się, iż to grał inny aktor, a nie on. Wiatr w żagle poczuł, gdy wystąpił w „Miasto 44”. Ale tak naprawdę dopiero występ w „Pitbullu” zwrócił na niego uwagę całej branży. Patryk Vega powierzył mu bowiem zagranie niezwyklej postaci – chorego na cukrzycę gangstera o pseudonimie Cukier. Ten występ opłacił się aktorowi – ale też sporo go kosztował.

– Źle się czułem w roli Cukra, ale kochałem ten stan. Byłem wypełniony mrokiem, ciemnością i ciężko było się z mną dogadać. Nie miałem jednak zamiaru, by relacje rodzinne ucierpiały. Wszystko wróciło do normy, gdy moi bliscy zobaczyli film i zrozumieli, dlaczego się tak zachowywałem – opowiada w „Tygodniku TVP”.

Sukces początkowo go oślepiał: zaczął się pojawiać na „ściankach” i pozować fotoreporterom. Szybko jednak stwierdził, że to świat nie dla niego. Dlatego wielu dzienni-

karzy uznało, że jest zarozumiały. A on po prostu nie czuł się dobrze w blasku fleszy.

– Jeśli mam jakąś rolę w tzw. show-biznesie, to raczej obserwatora aniżeli bywalca i uczestnika. Ona mi się podoba i niech tak zostanie. Naprawdę szczerze mówię, nie lukruję i nie kokietuję, bo autentycznie mam problem ze „ściankami” i fleszami. Kiedy mi krzyczą: „Tu w prawo, tu w lewo”, to kompletnie nie wiem, jak się zachować. Jeżeli czuję dyskomfort, to automatycznie serce podpowiada mi, że trzeba się wykręcać – podkreśla w „Tygodniku TVP”.

Antykonformistyczna postawa sprawiła, że Sebastian nie chodzi na castingi. Nie podoba mu się to, żeś one, jak to się mówi w środowisku aktorskim, przegłębieniem wyścigowych. Nic wiecziwnego, że kolejne role dostaje bezpośrednio od reżyserów. Tak stało się też w przypadku „Kamerdynera”, do którego Filip

Bajon zaprosił go osobiście, pamiętając z wcześniejszego występu w „Paniach Dulskich”.

Z domu rodzinnego Sebastian wyniósł głęboką wiarę. To jego mama wskazała mu drogę w poszukiwaniach duchowych. Choć zaliczył już na swej życiowej drodze depresję i zwątpienie, nie ustaje w poszukiwaniu Boga.

– Nie chcę powtarzać sloganu „Karol Wojtyła – mój idol”. Imponuje mi raczej jego wielkość ducha. To był facet wypełniony wiarą, godną zazdrośczenia nawet przez ateistę. Wielkoduszny człowiek, według mnie, zdecydowanie powiornik losów Jezusa Chrystusa – mówi o Papieżu Polaku w rozmowie z blogiem „Bóg w wielkim mieście”.

Prywatnie Sebastian jest obecnie związany z Olgą Bołądź. Para spotykała się od dłuższego czasu – i obecnie kupiła mieszkanie, aby zamieszkać razem w Wilanowie.

mmaa

Polski aktor filmowy i telewizyjny. Urodził się w 1987 roku w Warszawie. Studiował w Wyższej Szkole Komunikowania i Mediów Społecznych w Warszawie, w PWST w Krakowie i w Akademii Teatralnej w Warszawie, którą ukończył w 2015 roku. Karierę aktorską zaczynał od seriali „Plebani” i „Tancerze”. Na dużym ekranie zadebiutował w „Pod Mocnym Aniołem”. Popularność przyniosło mu „Miasto 44”. Utwierdził ją udane występy w „Jeziorku”, „Pitbullu” i „Gwiazdach”. Niebawem zobaczymy go w „Kamerdynerze” i „Legionach”. Prywatnie jest wielkim fanem polskiego hip-hopu. Jego ulubionym raperem jest O.S.T.R. To z jednego z jego utworów aktor zaczerpnął swoje życiowe motto: „Tylko serce ma prawo mówić, w comam wierzyć”. Choć już nie mieszka na osiedlu, gdzie się wychował, nadal lubi się jak „błokers” – nosi bluzę z kapturem, czapkę na głowie i sportowe buty.



FOT. MARZENA BUGALA

FOT. SYLWIA DĄBROWA

UWIÓDŁ MOJĄ ŻONĘ, UWODZI TEŻ INNE

**Pana gniew jest zrozumiały, radziłbym
Jednak szczerą rozmowę**

Poruffy

Marcin Florkowski
psycholog

Czytelnik: Niedawno żona przyznała się, że spotykała się z innym facetem, podczas gdy ja pracowałem daleko. Przyjąłem to spokojnie, ale z czasem wzrosła we mnie złość. Najchętniej powiedziałbym jej, że zdradziła mnie, dzieci, oszukiwała nas. Nie chcę tego robić, aby wszystko wróciło między nami do normy, ale straciłem zaufanie do niej. Cały czas próbuję ją przytłapać na kłamstwie. Czasami chciałbym zostawić ją i rozpocząć nowe życie, ale wiem, że największą winę ponosi facet, który ją uwodził. Chciałbym, aby jego znajomi dowiedzieli się, dlaczego należy się przed nim strzec. Wiem, że z jego powodu nastąpił przynajmniej jeden rozwód, kobiety są bowiem przekonane, że trafiły na ideał, nie zdając sobie sprawy, że jego celem jest uwiedzenie i inkwizycja.

Pan poczuł się zdradzony, oszukany. To uzasadnione reakcje. Niestety, próbuje Pan je stłumić, dlatego one podsycają Pana podejrzliwość, pragnienie odegrania się na żonie. I nie dają Panu spokoju, narastają. Aby wątpliwości co do żony mogły się rozwiązać, powinien Pan wyartykułować

i to nie jeden raz. Ona na to zareaguje - i albo Pana uspokoi, albo też dojdzie Pando wniosku, że tepodejrzliwość są uzasadnione. Wtedy nadejdzie czas na podjęcie decyzji.

Nie powinien Pan siebie oszukiwać. Ktoś uwodził Pana żonę, ale ona też dawała się uwodzić. Dlaczego? To jest trudna rozmowa o kondycji waszego małżeństwa, o potrzebach żony i Pana. Dopiero po takich rozmowach będzie Pan mieć szansę, aby podjąć decyzję wobec żony znikły.

Druga sprawa to uwodzenie innych kobiet przez tamtego mężczyznę. Pan chce ostrzec innych przed niebezpieczeństwem, uważa Pan tego człowieka za szkodnika, który niszczy ludziom życie. Ważnym Pana motywem jest tu jednak też zemsta.

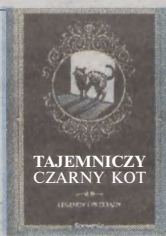
Ja nie wiem, co Panu poradzić. Dawniej mężczyźni się pojedynkowali. To znaczy pretensje były kierowane bezpośrednio na sprawcę, który nam zawinił. Dzisiaj sprawy krzywdy rozwiązują sądy. Nie wiem, czy ta sytuacja nadaje się dla sądu.

Czy się mścić? Rozumiem Pana gniew, jeśli jednak z żoną będziecie rozwiązywać problem, ten gniew osłabnie. Czasem kryzys małżeński, jeśli para umie o nim rozmawiać, przekłada się na polepszenie relacji.

KSIAŻKI

Tajemniczy czarny kot

NATHAN SEMENIUK



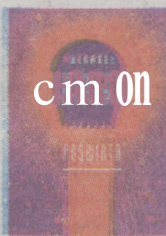
Czarny kot to zwierzę niepospolite, na przestrzeni wieków przeżywał mnóstwo przygód. Istnieje w legendach krajów z całego świata i bez wątpienia jest to kot inny niż wszystkie. Przez setki lat aż nazbyt często spotykał się z niezrozumieniem. Dla jednych był symbolem nieszczęścia, dla innych talizmanem przynoszącym szczęście, lecz zawsze, czy to poddawany torturom, czy też czczony, fascynował ludzi.

W starannie wydanej niewielkiej książeczce (zgodnie z nazwą wydawnictwa nadającej się na prezent) znajdziemy nie tylko wiele kocich legend i przesądów, ale i dowiemy się, dlaczego to zwierzę ma aż dziewięć żyć, z jakiego powodu marynarze je hołubili, ale francuscy - przeciwnie - gonili ze statku. Bardzo ciekawe. Polecam.

ANNA CZERNY-MARECKA

Poświata

MICHAEL CHABON



Wnuk opowiada historię swojego dziadka. Bohatera wojennego, zakochanego do szaleństwa mężczyzny, geniusza zafascynowanego rakietami od dnia, w którym ujrzał niemiecką cudowną broń V2. I który przeżył szok i przemianę, gdy odwiedził wyzwolony obóz koncentracyjny.

Nie wiadomo, czy to prawdziwa biografia dziadka Chabona, czy fikcyjna. Sam autor pisze we wstępie, że podszedł do faktów, nazwisk itp. „z należytą nonszalancją”. Jednak ta wiedza wcale nie jest nam potrzebna, by zatopić się w tej bogatej w wątki i historie (oraz Historię) lekturze. Niełatwej (pewien zamierzony chaos się tu wkrada), ale i łatwej dzięki stylowi pisarza. Mnie podobało się lekkie (kiedy trzeba) pióro i inteligentne poczucie humoru. Gorąco polecam.

ANNA CZERNY-MARECKA

WYKURUJ: IDUBAĆ KSIĄŻKĘ I WYSYŁAĆ SMS

Dla czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Tajemniczy czarny kot” (wydawnictwo Souvenir) i „Poświata” (WAB). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: KOT, POŚWIATA (osobno). Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. O książkach opowiadałem także w swoim wideoblogu Anki Czytanki: na www.gp24 w sekcji video - blog o książkach.

Pies czy kot czyli jakiego zwierzątka wybrać

Twoje dziecko chce mieć zwierzątko w domu. Nie maniać w tym złego, ale czy ono wie, jakie spadną na niego obowiązki?

Wychowanie

Bogna Skaml
bogna.skaml@polskapress.pl

Jeśli twoje dziecko bardzo chce mieć w domu zwierzątko, to musisz mu uświadomić, że pies czy kot to nie tyfkoradoś, ale teżi obowiązki. I dobrze też, abyś tymi obowiązkami obdzieliła całą rodzinę i uzyskała ich akceptację.



Wolisz psy czy koty? - to dziwne pytanie zadała mi niedawno moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- Wolę psy - przyznałam szczerze.



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

- Ale z psem codziennie nie trzeba wychodzić na spacer - nie dawała za wygraną.

- Za to kota nie weźmiesz do hotelu czy pensjonatu. Z psem pod tym względem jest łatwiej - stwierdziłam i zapytałam: - Dlaczego mnie tak sondujesz?

- Bo Kaśka chce mieć psa albo kota - odpowiedziała moja przyjaciółka. - I ja się właśnie zastanawiam, co lepiej.

- To musisz się bardzo mocno sama siebie spytać - odparłam.

- A ty uważasz, że to do brzo, abyśmy mieli zwierzątko? - spytała bardzo szczerze moja przyjaciółka.

- Dlaczego nie? - stwierdziłam. - Jak bardzo chcecie

i wiecie, jak i kto oraz kiedy wszystkie obowiązki wobec psa czy kota będzie spełniać, to nie widzę przeszkód.

- A jak myślisz, czy to do brzo, aby Kaśka miała zwierzątko? - dopytywała mama 15-latk.

- Pod warunkiem, że ona tego chce - podkreśliłam. - Ale to powinna być umowa trójstronna.

- Dlaczego trójstronna? - zdziwiła się moja przyjaciółka.

- Bo posiadanie zwierzątka w domu rodzi pewne obowiązki dla całej waszej trójki - dla Kaśki, dla ciebie i dla twojego męża - odparłam. - I musicie sobie to jasno uzmysłowić i podzielić się tymi obowiązkami.

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

TO WAŻNE, CO NAM W DUSZY GRA: BACH, CHOPIN CZY JAKIEŚ DISCO POLO

Anna Czemy-Marecka
anna.mareck3@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



W piątek zakończył się

Śląski Festiwal Pianistyki Polskiej. Tydzień pięknej muzyki. 52. edycja. Chodzę na niego od ponad 20 lat. I zastanawiam się, czy dożyje on 60., nie mówiąc już o setce. Nie dlatego, że zabraknie muzyki, pianistów czy organizatorów. Tylko z powodu naturalnego odejścia z tego świata publiczności.

Co bowiem uderza, to brak młodości. Nie to, że sala świeci pustkami, dojrziałych melomanów ciągle jest wystarczająca liczba, by ją wypełnić. Ten brak młodych ludzi jest raczej bolesny dlatego, że oni jako ludzie i my jako społeczeństwo stacujemy się w dziedzinie muzyki na dno. Nigdy nie rozumiałam, gdy ktoś na nazwiska Chopin czy Bach reaguje odruchem ziewania. Muzyka zwana poważną to tak szeroki repertuar, że każdy może znaleźć coś, co go zachwyci. Trzeba tylko chcieć tam zajrzeć.

Jest cała masa badań naukowych, że dobra muzyka rozwija mózg, czyli chociażby inteligencję, pamięć i wyobraźnię, a także uczuciowość wyższą, ucząc empatii, optymizmu czy nawet tolerancji (bo w muzyce „inne” nie znaczy „gorsze”). Czyż nie są to cechy ważne i dla rozwoju osobniczego, i dla społecznego?

Dla mnie, jeżeli ktoś skończy nawet kilka fakultetów, a nie jest w stanie posłuchać Beethovena czy Vivaldiego, nie ma prawa nazywać siebie inteligentną.

Na kanale National Geographic

Zapomniane cywilizacje i ich cenne tajemnice: „Skarby do odkrycia I”

W maratonie „Skarby do odkrycia I” wybierzemy się tam, gdzie kryją się największe tajemnice ludzkości. Poznamy opowieści o zaginionych starożytnych cywilizacjach w głębi Amazonii, które przetrwały stulecia. Zapoznamy się bliżej z rysunkami z Nazca, które są jednymi z najbardziej intrygujących szkiców kiedykolwiek wykonanych przez człowieka. Rozciągają się na setkach kilometrów i przedstawiają zwierzęta, bóstwa

Nie nazwałbyś siebie melomanem, a i dobry Pan Bóg zapomniał o mnie, kiedy obdarzał ludzi muzycznym słuchem. Raczej późno, bo dopiero w związku z Mareką, zacząłem poznawać większość utworów. Mimo to niereaguję drgawkami, kiedy w domu unoszą się nokturny Chopina, i nie mam nic przeciwko towarzyszeniu Mareckiej na koncertach (choć nie aż na tyłu, na jakie ona chodzi). Jeszcze kilkanaście lat temu byłbym pod tym względem raczej przeciętnikiem, ale w dzisiejszych czasach to ja jestem, ho, ho, melomanem i znawcą muzyki.

Przyczyn tego trzeba chyba szukać w polskiej oświacie, w której muzyka i plastyka traktowane są w szkolnych programach gorzej niż po macoszemu. Dziecko ani z domu nie wyniesie zainteresowania czymś bardziej skomplikowanym niż łubu-dubu, ani ze szkoły, która przecież odgrywa olbrzymią rolę w kształtowaniu młodego umysłu. A przecież wiadomo, że szkoła nie kaźdego wykształci na inżyniera, lekarza czy profesora, ale kaźdego może - na kulturalnego człowieka.

Zwłaszcza wstydzić się powinny szkoły, które lubią siebie widzieć jako „elitarnie”. Kształcą zwykle wyścigowe konie olimpiadowo-konkursowe, ale nie pomyślą, żeby zachęcić uczniów do dochodzenia na koncerty poza organizowanymi czasami i nie wszędzie specjalnymi imprezami w szkolnej auli.

i geometrycznych kształtów. Poznamy też sekrety Strefy 51. To jedno z najpilniejszych strzeżonych miejsc na świecie. Polatach skrywania tajemnic, CIA opublikowała tajne informacje dotyczące misji, które tam przeprowadzono. Co naprawdę dzieje się w najtajniejszej bazie wojskowej na świecie?

Maraton „Skarby do odkrycia I” - w sobotę, 22 września, od godz. 21 na kanale National Geographic. (MARA)

„Kaszmirka ma 13 lat, Koko za chwilę skończy 16. Dziewczyny łączy wspaniałe porozumienie – bardzo się wspierają, tak kobieco, przyjacielsko, siostrzanie”.

Katarzyna Figura, aktorka, o swoich córkach



Krzyżówka panoramiczna

Nike w stolicy					Baruch, filozof niderlandzki		korek na autostradzie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</
----------------	--	--	--	--	------------------------------	--	-----------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Clasificación: ianitor lealano Ceinora etia sulikat