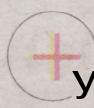
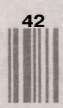


Nakład 17420 (nr 245 (3578))

2,70
ZŁ
WTYM
8% VAT

Nr ISSN0137-9526

Nr indeksu348-570



Dziś w „Głosie”: zaproszenia
y na weekendowe imprezy

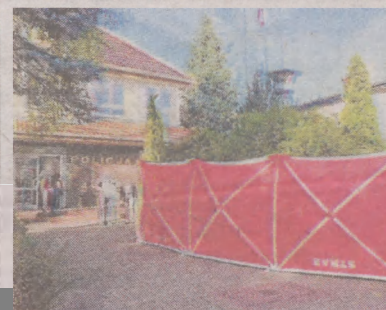
GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 20-21 października 2018



**Ustka. Koto
komisariatu policji
zmarł bezdomny.
Sprawę wyjaśnia
prokuratura**

STRONA 4

REKLAMA 008584982

lotto A CO JEŚLI **TO TY**
TERAZ WYGRASZ?

KUMULACJA

3iiiiiiii

Graj w **lotto**

**Słupsk.
„Pan Tadeusz”
na deskach.
Klasycznie, ale też
świeżo i atrakcyjnie**

STRONA 7

magazyn im **rodzinny**



Kuchnia

Jednogarnkowe
dania to świetne
rozwiązanie
na jesienne dni.

strony 7-10

Zwierzęta

Jak wybrać psa
dla siebie? strona13
Czemu dwa
koty w domu...
drą koty? strona12



**Dziś 16 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów. Polecamy
m.in. porady dla działkowców
oraz krzyżówkę**

strona 6 i strona 16

W niedzielę głosowanie, dzisiaj trwa cisza wyborcza

Kandydaci czekają na nasze decyzje wyborcze

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



wybory 2018

W niedzielę zdecydujemy, kto będzie rządził w samorządach terytorialnych wszystkich szczebli przez najbliższe pięć lat. Jeśli w wyborach wójtów, burmistrzów i prezydentów nie dojdzie do rozstrzygnięć, to 4 listopada będzie dogrywka.

Dzisiaj trwa cisza wyborcza, która rozpoczęła się w piątek o północy i potrwa aż do zakończenia głosowania, czyli do godziny 21 w niedzielę, łącznie więc potrwa 45 godzin. To okres, w którym pod groźbą kary zabroniony jest jakiegokolwiek sposób agitacji, bo

z założenia cisza wyborcza ma być czasem po kampanii, w którym obywatele mogą zastanowić się, na kogo chcą zagłosować.

Przypominamy, że ciszą wyborczą w Polsce objęte są wszelkie wystąpienia polityczne, manifestacje, audycje radiowe i telewizyjne z udziałem kandydatów, publikacje na ich temat czy naklekanie plakatów.

Zabronione jest także publikowanie sondaży wyborczych. Za agitację, niedozwoloną w trakcie ciszy wyborczej, uznawane jest między innymi publiczne nakłanianie do głosowania na konkretnego kandydata poprzez plakaty, ulotki itp., a także działalność w internecie - publikacje na portalach, udostępnianie materiałów dotyczących kandydatów w mediach społecznościowych. Nie trzeba jednak usuwać stworzonych wcześniej materiałów związanych z wyborami.

Zakaz dotyczy jedynie publikowania nowych.

Jak się dowiedzieliśmy w słupskiej delegaturze Państwowej Komisji Wyborczej, która obsługuje dziewięć powiatów w województwie pomorskim, w przypadku naruszenia ciszy wyborczej należy to zgłosić policji. Można także poinformować naszą redakcję, dzwoniąc pod numer tel. komórkowego: 697770122.

Głosowanie w całej Polsce rozpocznie się o godz. 7, a zakończy o godz. 21, jeśli nie dojdzie do jakiegoś problemu, który może je lokalnie przedłużyć. Jak się dowiedzieliśmy, Krajowe Biuro Wyborcze w niedzielę będzie zbierać informacje o frekwencji w poszczególnych gminach w godzinach 12 i 17. Będziemy państwa informować o jego ustaleniach.

©

WIĘCEJ NA STRONIE 2

REKLAMA



ENGIEEC Serwis

Słupsk, ul. Orłąt Lwowskich 6

ENGIEEC serwis

oferuje w atrakcyjnej cenie materiały branży sanitarnej

• materiały instalacyjne • materiały hydrauliczne • kotły gazowe • ogrzewalniki

Więcej informacji na stronie: <http://engie-ecserwis.pl/aktualnosci/wyprzedaz-materialow-1>
kontakt tel. 59 847 44 80 lub e-mail: sekretariat.ecs@engie.com - z dopiskiem w temacie **MATERIAŁY**



REKLAMA

6 O n Q I Q
J P A R K

Słupsk, ul. Rybacka
(przy Parku Kultury i Wypoczynku)



To może być Twoje mieszkanie!

Kontakt tel. 669 540 110
www.sonataslupsk.pl



008595561

Pogoda w regionie

Dzisiaj
12°C
7°C

Ciśnienie
1025.2 hPa
Wiatr
WNW 12 km/h
Uwaga
przelotne opady

Miedziela
13°C i-c

Poniedziałek
12°C 6°C

Wtorek
10°C 7°C

Jwaga: deszcz

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.plZAGŁOSUJ,
TAK MASZ
WPŁYW NA SVOJE
OTOCZENIE

Komentarz

W niedzielę odbędą się najważniejsze z wyborów w tym kraju. W nich głosujemy na swoich sąsiadów startujących do rady gminy, miejskiej czy powiatu, także do sejmiku. Wnich wybieramy włodarza gminy czy miasta. I czy to się komuś podoba, czy nie, tylko ten sposób mamy bezpośredni wpływ na to, co zmienia się w naszym otoczeniu. Od radnych zależy, czy władze miasta zadbają o remont ulicy, szkoły, podwórka czy placu

zabaw. Dlatego tak ważne. W tych wyborach mniej liczą się barwy partyjne, a bardziej to, czy kogoś znamy i mu ufamy, a mniej którą z list wyborczych on reprezentuje.

W poprzednich wyborach samorządowych w Słupsku głosowało mniej niż 40 procent uprawnionych do głosowania. To o tyle dziwi, że w wyborach prezydenckich kraju frekwencja jest wyższa, a skąd tego, jaki wpływ zwycięzca ma na nasze życie, dużo mniejsza niż zwycięzcy wyborów samorządowych.

W niedzielę słupeńszanie wybiorą 23 radnych rady miejskiej w czterech okręgach. Kandydaci są z sześciu komitetów, z tym że jeden startuje tylko w połowie okręgów. Pamiętajmy, że wybieramy tylko jedną osobę, wybór oznaczając krzyżykiem.

W sobotę i w niedzielę obowiązuje cisza wyborcza. Tak, by nikt nie wpływał na nasze wybory.

©©

Głos

Dzieci niepełnosprawne też stają się dorosłe. Chcą mieć pracę

Cztery stowarzyszenia działające na rzecz osób z niepełnosprawnością intelektualną: Stowarzyszenie Pomocy Dzieciom i Dorosłym Przyszań, Stowarzyszenie Przyjaciół Niepełnosprawnych, Dajmy Im Radość, Stowarzyszenie na rzecz Osób Niepełnosprawnych Wiatraczek, Polskie Stowarzyszenie na rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną, chcą wspólnie pracować nad stworzeniem spójnego systemu wsparcia podopiecznych już wczesnego dzieciństwa do dorosłego życia tak, aby nie czuli się

oni wykluczeni. W wyniku wspólnej inicjatywy tych organizacji i miasta Słupsk powstał ostatnio II Środowiskowy Dom Samopomocy typu ABC. Obecnie stowarzyszenia podjęły inicjatywę aktywizacji zawodowej i społecznej absolwentów kształcenia specjalnego poprzez założenie przedsiębiorstwa społecznego, w którym będą oni mogli podjąć pracę w formie wspieranej i dodatkowo zostaną objęci wsparciem i opieką. W poniedziałek, 22 października, o godz. 16 w Centrum Organizacji Pozarządowych przy ul. Niedziałkowskiego 6 w Słupsku odbędą się spotkania wszystkich zainteresowanych tym tematem, (MARA)

008681166

Wyrazy szczerego współczucia

Imantowi i Judycie Ceruz oraz Rodzinie
z powodu śmierci

Barbary Ceruz

składają

koleżanki i koledzy ze Spółki z o.o. „ZEDWUD” w Sławnie

Trzeba się zastanowić,
gdy oddaje się głos

Rozmowa

Lokale wyborcze będą czynne od 7 do 21. W tym czasie będą także dyżurować członkowie miejskich i gminnych komisji wyborczych, doktrych po zakończeniu głosowania będą trafiać protokoły obwodowych komisji wyborczych.

Kiedy poznamy wyniki niedzielnego głosowania w Słupsku?

Trudno powiedzieć. Wiele będzie zależało od sprawności komisji obwodowych, które muszą policzyć głosy, sporządzić protokoły i dostarczyć je do Miejskiej Komisji Wyborczej w ratuszu. Tym razem liczenie głosów powinno przebiegać szybko, bo członkowie komisji będą mniej zmęczeni niż kiedyś.

Dlaczego?

Ponieważ po raz pierwszy w obwodach będą funkcjonować dwie komisje. Jedna będzie wydawać karty do głosowania, a druga będzie je liczyć. Przypomnijmy także, że

Bartłomiej Głowala.
przewodniczący Miejskiej Komisji Wyborczej w Słupsku

głosujący będą wrzucać karty do głosowania do urn, w których będzie widać ich zawartość. Te działania mają służyć temu, aby głosowanie nie budziło wątpliwości. Z tego względu także komisjom obwodowym towarzyszyć będą społeczni obserwatorzy.

Ile głosujących otrzymają kart do głosowania?

W Słupsku trzy: kartę z kandydatami na radnych miejskich, kartę z kandydatami na prezydenta miasta oraz kartę z kandydatami na radnych wojewódzkich.

W mniejszych gminach dojdzie jeszcze karta z kandydatami na radnych powiatowych. Stanie się tak, bo w Słupsku rada miasta jest jednocześnie radą powiatu.

Czy jeśli się pomylimy w trakcie oddawania głosu, możemy dostać nową kartę do głosowania?

Nie. Prawo wyborcze nie przewiduje takiej możliwości. Dlatego trzeba się dobrze zastanowić, zanim postawimy dwie przecinające się linie w okienku obok kandydata, na którego chcemy zagłosować.

Wspomniał pan o dwóch przecinających się liniach. Zgodnie z prawem to nie musi być krzyżyk. Można więc postawić plusik i użyć nawet kilku nakładających się kresek. Głos będzie ważny. Co do jego ważności, znaczenia nie mają różne dopiski, które pojawiają się na kartach do głosowania, gdy głosujący chcą wyrazić swój stosunek do kandydatów.

Zbigniew Marecki

Jesień przyjdzie do nas
z deszczem, chłodem
i silnym wiatrem

Pogoda

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24

Powieje nawet z prędkością 100 km/h. a nad ranem mogą być już przymrozki.

W sobotę przez cały dzień będzie pochmurno, a późnym popołudniem możliwy będzie słaby deszcz. Termometry po-

każą u-12 stopni Celsjusza. Wiać będzie z zachodu. Słońce zobaczymy w niedzielę, nie będzie padać i robi się nieco cieplej, do 13-14 stopni. Wiatr z północnego zachodu będzie już słabszy. - W poniedziałek przyjdzie donas nieprzyjemna jesień - mówi Krzysztof Scibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Do południa może padać, wiatr będzie umiarko-

wany, a termometry pokażą 10-12 stopni.

We wtorek przez niemal cały dzień będzie padać, a wiatr powieje z prędkością do 60 km/h. Temperatura wyniesie tylko ok. 10 stopni. W środę padać będzie tylko do południa, więcej będzie przejaśnień, zrobi się cieplej, do 13 stopni. Wiatr będzie silny, do 100 km/h.

Czwartek i piątek ponownie z przewagą chmur i deszczem. Termometry pokażą do 10 stopni, a wiatr powieje zsiłą do 80, a nawet do 100 km/h. Noce będą zimne, termometry nad ranem pokażą 5-6 stopni, a we wtorek rano możliwe będą przymrozki. ©©



W piątek Park Krajobrazowy Dolina Słupi zorganizował dzień otwarty. Nad Stawkiem Łabędzim, w pobliżu młyna zamkowego oraz na przepławce na rzece Słupi przyrodnicy opowiadali o faunie i florze żyjącej w wodach Doliny Słupi. Galeria zdjęć i film na www.gp24.pl.

DYZURNY GP

Na Czytelnictwo w redakcji „Głosu” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19
t. 59848@00

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

KALENDARIUM

20 października

1919

Naczelnik Państwa Józef Piłsudski dokonał uroczystego otwarcia Akademii Górniczej w Krakowie (obecnej Akademii Górniczo-Hutniczej im. Stanisława Staszica).

1939

W ramach operacji „Tannenberg” w Wielkopolsce rozpoczęły się masowe egzekucje członków polskiej „warstwy przywódczej”.

1957

W rozegranym na Stadionie Śląskim w Chorzowie meczu eliminacyjnym do mistrzostw świata Polska, po dwóch golach Gerarda Cieślaka, pokonała ZSRR 2:1.

2000

Współwłaściciel spółki Art-B zamieszanej w aferę finansową związaną z tzw. oscylatorem bankowym Bogusław Bąsik został skazany na karę dziewięciu lat pozbawienia wolności.

2012

W Warszawie oddano do użytku Dom Kereta, jeden z najwyższych budynków mieszkalnych na świecie.

HmimiMfmr

Nasza pomoc dla ośmioklasistów już w najbliższą środę

„Głos” ruszył z cyklem publikacji, które pomogą ośmioklasistom przygotować się do egzaminu z języka polskiego i matematyki. W kolejnych publikacjach będziemy zamieszczać testy z matematyki i języka polskiego. Kolejne z nich (z języka polskiego) znajdziecie w „Głosie” już w środę, 24 października. Pozostałe ukażą się w następujących wydaniach „Głosu”: 5.11 (matematyka), 21.11 (język polski), 5.12 (matematyka), 19.12 (język polski), 9.01 (matematyka), 23.01 (język polski). Zapraszamy do lektury!

WALUTY Z 19.10.2018

USD	3.7601
EUR	4.3049
CHF	3.7746
GBP	4.9014

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

Nikommu się nie spieszyło, aby stwierdzić zgon. Lekarz: Przecież pacjent już nie ożyje

Magdalena Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



tstfao

Matka pana Marka zmarła w domu. Syn chciał wezwać lekarza, aby ten stwierdził zgon. W przychodni usłyszał, że lekarz nie przyjedzie, bo przyjmuje pacjentów. Pogotowie także odmówiło przyjazdu.

Pan Marek w rozmowie z nami był roztrzęsiony. Wciąż nie może uwierzyć, że mama zmarła w tak młodym wieku, a jeszcze bardziej absurdalna wydaje mu się sytuacja, którą przeżył wczoraj, kiedy żaden lekarz nie chciał przyjechać, aby stwierdzić zgon matki.

- Mamachorowała nanowót jajnika, ale miała już przerzuty do wątroby i do kości - opowiada. - Odeszła w domu w czwartek o godz. 13-32. Byłem przy niej. Przeżyłem to bardzo, więc najpierw był dramat i łzy. Później musiałem wezwać lekarza, aby oficjalnie stwier-



FOT. 123RF

Syn chorej na raka kobiety był w domu przy śmierci matki. Chciał wezwać lekarza, aby stwierdził zgon. Przyjazdu odmówił lekarz w przychodni, jak i pogotowie. Koronera w Ustce brak

dził zgon. I tu zaczął się problem. Zadzwońłem najpierw na pogotowie, ale tam powiedziano mi, że nie zajmują się tym i kazali dzwonić do przychodni, w której mama się leczyła. W przychodni Falck przy ul. Kopernika w Ustce, gdzie mama miała swojego lekarza, usłyszałem, że lekarz nie

przyjedzie, ponieważ jest tylko jeden i przyjmuje pacjentów. Pani w rejestracji kazała znów dzwonić na pogotowie. To był prawdziwy koszmar - opowiada Marek Borzyszkowski.

To jednak nie koniec historii, pan Marek jeszcze raz dzwonił na pogotowie i jeszcze raz do poradni, gdzie znów go ode-

ślano. Zadzwońił jeszcze numer policyjny 997, ale tam znów odesłano do pogotowia.

- To był prawdziwy dramat. Siedziałem ze zmarłą mamą w domu i już nie wiedziałem, co robić - mówi roztrzęsiony.

Ostatecznie około godz. 15.30 przyjechała pani doktor ze wsi Zaleskie w gm. Ustka.

W Narodowym Funduszu Zdrowia zapytaliśmy, do których obowiązków należy stwierdzenie zgonu, gdy pacjent umiera w domu.

- To nie jest świadczenie refundowane z NFZ. Ministerstwo Zdrowia miało opracować przepisy, które regulują tę kwestię. Póki co obowiązują stare przepisy, którym mówią, że kartę zgonu wystawia lekarz, który w okresie 30 dni przed dniem zgonu udzielał choremu świadczeń lekarskich. Najczęściej jest to lekarz podstawowej opieki zdrowotnej. Mówi o tym artykuł 43. ustawy o zawodach lekarza i lekarza dentysty - wyjaśnia Mariusz Szymański, rzecznik prasowy NFZ w Gdańsku.

Poprosiliśmy więc o przychodnię odmowy lekarza z przychodni, kierownika Centrum medycznego Falck w Ustce, Artura Zdrojewskiego. - Mielismy w tym momencie jednego lekarza, który przyjmował pacjentów i nie mógł opuścić przychodni. Pozostałych dwoje jest akurat na zwolnieniu lekarskim. Proszę sobie wyobrazić reakcję czekających chorych, którzy widzą, jak lekarz popro-

stu wychodzi. Byliby zbulwersowani - mówi Zdrojewski. - Po godzinie 15 przyjechała dr Grzybowska pracująca w naszym ośrodku w Zaleskich i oni pojechali, aby stwierdzić zgon pacjentki. Rozumiem zdenerwowanie rodziny i desperackie wołanie o pomoc, ale to nie jest sprawa życia i śmierci. Pacjent nie ożyje. Jak już zmarł, to zmarł. Nie jesteśmy pogotowiem, aby przyjeżdżać natychmiast - wyjaśnia Zdrojewski.

Zgodnie z przepisami, lekarz ma 12 godzin na wystawienie karty zgonu.

Oprócz lekarza, zgon może stwierdzić także coroner, jednak miasto Ustka nie zatrudnia takiego. Słupsk zatrudnia od 1 października 2017 roku, ale ten przyjeżdża jedynie w sytuacjach, kiedy zwłoki znajdują się poza miejscem zamieszkania. Zgłoszenia potrzeby przybycia coronera można zgłaszać policji, straży miejskiej lub Centrum Zarządzania Kryzysowego i tylko w godz. 18-8 rano w dni powszednie oraz całonocowo w dni wolne od pracy.

©

00861793

Andrzejki w Dolinie Charlotty

Dolina Charlotty zaprasza na wyjątkowy Bal Andrzejkowy w dniu 30 listopada 2018 w Restauracji na wodzie Gościniec*
Pyszne jedzenie, wspaniała muzyka oraz miła atmosfera urokliwej restauracji będą gwarancją udanego wieczoru.

Rozpoczęcie o godz. 20:00

Alkohol i napoje w cenie / Oprawa muzyczna: DJ / Cena 149 zł/os.

*W wyjątkowej sytuacji Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany miejsca zabawy na salę bankietową w hotelu.

Dolina Charlotty

Dolina Charlotty Resort & SPA
Strzelinko 14, 76-200 Słupsk

+48 59 847 43 41
+48 59 847 43 00

rezerwacja@charlotta.pl
www.dolinacharlotty.pl


DOLINA CHARLOTTY
Resort & SPA

szczegóły na www.dolinacharlotty.pl

Niektóre lokale wyborcze w mieście zmieniają lokalizację

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



Słupsk

W Słupsku 72407 uprawnionych może wziąć udział w niedzielnym wyborach samorządowych. Swoje głosy mogą oddać w 47 lokalach wyborczych na terenie miasta, z których tylko cztery mają charakter zamknięty.

Generalnie słupszczanie będą głosować w tych samych lokalach wyborczych co cztery lata temu. Są jednak wyjątki, bo uchwałą rady miejskiej z 28 marca 2018 roku siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej nr 18 mieszcząca się dotychczas w Młodzieżowym Centrum Kultury przy al. 3 Maja 22 została przeniesiona do Żłobka nr 2 przy al. 3 Maja 76.

Z kolei uchwałą Rady Miejskiej w Słupsku z 31 sierpnia 2018 roku dotychczasowa siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej nr 1 mieszcząca się w Przedszkolu Miejskim nr 25 „Kubuś Puchatek” przy ul. Powstańców Wielkopolskich 1 została przeniesiona do Zespołu Żłobków Miejskich w Słupsku przy ul. gen. Andersa 4.



Do Żłobka nr 2 przy al. 3 Maja 76 został przeniesiony lokal wyborczy, który w poprzednich wyborach mieścił się w Młodzieżowym Centrum Kultury przy tej samej alei

Ta sama uchwała dotyczy również zmiany siedziby Obwodowej Komisji Wyborczej nr 19 mieszczącej się w Przedszkolu Miejskim nr 24 „Słupski Niedźwiadek „Szczęścia” przy al. 3 Maja 15, która została przeniesiona do Szkoły Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 im. Gustawa Morcinka przy ul. Leszczyńskiego 17.

Ponadto w Szkole Podstawowej nr 3 im. Janusza Korczaka przy ul. Sobieskiego 3, w której znajduje się siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej nr 12 oraz w II Liceum Ogólnokształcącym z Oddziałami

Dwujęzycznymi im. Adama Mickiewicza przy ul. Mickiewicza 32, w którym znajduje się siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej nr 24 lokale wyborcze zostały przeniesione do budynku sań gimnastycznej. Natomiast w Zespole Szkół Po-

nadgimnazjalnych nr 1 im. Noblistów Polskich przy ul. Szczecińskiej, w którym znajduje się siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej nr 2, do lokalu wyborczego należy wejść bocznym wejściem.

Zaś w Zespole Szkół Agrotechnicznych przy ul. Szczeciń-

skiej 36, w którym znajduje się siedziba Obwodowej Komisji Wyborczej nr 8, lokal wyborczy został przeniesiony z nowego do starego budynku.

Jeśli mamy wątpliwości, gdzie możemy oddać swój głos, to możemy to sprawdzić na obwieszczeniach prezydenta Biedronia z 10 września bieżącego roku, które powinny się znajdować na słupkach ogłoszeniowych. W dniu głosowania zawsze można zapytać komisję obwodową, czy też musimy przejść do innej komisji obwodowej. Przypominamy także, że obwieszczenie o siedzibach w lokalach wyborczych w obwodach do głosowania można obejrzeć na portalu gp24.pl. Tam też znajduje się informacja, które lokale wyborcze są przystosowane dla osób niepełnosprawnych.

Wzorem lat ubiegłych Urząd Miejski w Słupsku organizuje bezpłatny transport do komisji wyborczych dla niepełnosprawnych.

W niedzielę zapewni transport w godzinach od 7 do 20. Zgłoszenia potrzeby transportu trzeba kierować pod numery: 59 84 88 436 oraz 59 84 88 249. Uwaga: Samochody nie nadają się do przewożenia osób z uszkodzonymi kończynami z uwagi na zbyt duży ciężar.

© ©

Śmierć przed komisariatem

Łstfiat
Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

W piątek około godziny 14 w okolicy Komisariatu Policji w Ustce zmarł bezdomny mężczyzna. Sprawę wyjaśnia Prokuratura Rejonowa w Słupsku.

- Dyżurny komisariatu otrzymał zgłoszenie, że w pobliżu krzaków przed komisariatem leży mężczyzna - relacjonuje Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. - Informacja potwierdziła się, gdy na miejsce dotarli nasi funkcjonariusze. Policjanci próbowali ocalić mężczyznę. Był komunikatywny. Jednak czuć było od niego silną woń alkoholu. W pewnym momencie zaczął wymiotować i zasłabł. Funkcjonariusze wezwali karetkę pogotowia ratunkowego i sami



W akcji przed Komisariatem Policji w Ustce uczestniczyły wszystkie służby. 49-letniego mężczyzny nie udało się uratować. Przyczynę jego śmierci ma wyjaśnić sekcja zwłok

zaczęli masaż serca. Po przyjęciu karetki resuscytację kontynuowała załoga pogotowia. Niestety, mężczyzna ten zmarł. Okazało się, że ten mężczy-

zna to bezdomny 49-letni Jan W., który pomieszkiwał w Ustce. Policja ustala, skąd pochodził.

- W oględzinach na miejscu zdarzenia brał udział prokura-

tor - poinformował nas Piotr Nierebiński, szef słupskiej prokuratury rejonowej. - Zwłoki zostały zabezpieczone do badań sekcyjnych. © ©

REKLAMA 008238017

www.naskarpie.net
recepta@naskarpie.net
tel. 75 7 CICIWO 20
884 363 875

S/^larsho Porębo zo^prasz

REKLAMA 008679585

Fundusze Europejskie
Infrastruktura i Środowisko

Unia Europejska
Fundusz Spójności

Firma „Krężel” Sp. z o.o. informuje, iż rozpoczynają się prace związane z przebudową terenu wokół Stawku Łabędziego, ciągu spacerowego do ul. Kaszubskiej oraz skrzyżowania ulic Solskiego, Krasińskiego i Niedziałkowskiego w ramach Projektu „Słupskie klify zieleni - urządzenie terenów zieleni na obszarze Miasta Słupska”, na które Miasto Słupsk uzyskało dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Infrastruktura i Środowisko 2014-2020, w ramach Działania 2.5 Poprawa jakości środowiska miejskiego, typ projektu 2.5.2 Rozwój terenów zieleni w miastach i ich obszarach funkcjonalnych **POLIS** 2014-2020.

Cały Projekt obejmuje 8 zadań w różnych częściach Miasta, w ramach których powstaną nowoczesne i innowacyjnie urządzone tereny zielone. Planowany całkowity koszt realizacji Projektu wynosi 5 929 646,33 PLN, przy czym wysokość dofinansowania wynosi 4 429 646,32 PLN-

Trybunał UE zawiesił przepisy ustawy o SN. Możliwa nowelizacja

Warszawa
Kacper Rogadn
Twitter: @krogadn

Trybunał Sprawiedliwości UE pocął w piątek decyzję o zawieszeniu przepisów dotyczących praedictio / MIMdjldi szichsędziów Sądu Najwyższego wstąpi spoczynku i przywróceniu ich do pracy na warunkach, które obowiązywały przed wprowadzeniem nowej ustawy o Sądzie Najwyższym. TSUE nakazał również wstrzymanie mianowania nowych sędziów na miejsce poprzednich.

Decyzja Trybunału Sprawiedliwości UE to „środek tymczasowy”, a postanowienie ma wejść w życie od momentu jego doręczenia stronie polskiej. Jeżeli rząd w Warszawie nie dostosuje się do zaleceń trybunału, na Polskę może zostać nałożona kara w wysokości nawet 100 tys. euro dziennie.

Trybunał podjął decyzję, rozpatrując wniosek Komisji Europejskiej, która wniosła skargę dot. przepisów nowej ustawy o Sądzie Najwyższym.

Chodzi o zapisy, które obniżają sędziom wiek emerytalny z 70 do 65 lat. W efekcie wprowadzenia ustawy z Sądu Najwyższego musi odejść 22 sędziów. KE uważa, że ustawa jest niezgodna z konstytucją.

Tymczasowe postanowienie TSUE dotyczy również prof. Małgorzaty Gersdorf-trybunał zakazuje powoływania nowego prezesa na miejsce dotychczasowej I prezes SN.

Piątkowe postanowienie jest ostatecznym wyrokiem w sprawie. TSUE zastosowało „środek tymczasowy”, a teraz, przez najbliższe tygodnie, będzie badać sprawę.

- Właśnie w ostatnich godzinach przyszedł zawiadomienie ze strony TSUE. Mogę powiedzieć,

żona pewno pod kątem przeanalizowaniu ustosunkujemy się do tego. Ja w rozmowach bilateralnych myślę, że przekonałem kilku kolejnych przywódców co do tego, jak wyglądała polska reforma wymiaru sprawiedliwości, jak ona wygląda, jak bardzo jest potrzebna. Pokazywałem, że 80% Polaków chce reformy wymiaru sprawiedliwości, że te wyroki bardzo często są uważane za niesprawiedliwe, nieobiektywne, godzące w poczucie sprawiedliwości ludzi dlatego tę reformę kontynuujemy - powiedział premier Mateusz Morawiecki, przebywający w piątek w Brukseli.

- To jest godzina prawdy dla rządu. Nie zdarzyło się, by jakkolwiek kraj kompletnie zlekceważył środki tymczasowe. Jeżeli rząd PiS się nie dostosuje, to żadne zapewnienia, że chcemy być w UE, nie pomogą. To będzie polexit na raty - skomentował całą sprawę Janusz Lewandowski, europoseł Platformy Obywatelskiej, w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press.

„Zamach TSUE na Polskę!” - napisała na Twitterze posłanka Zjednoczonej Prawicy Krystyna Pawłowicz. Posłanka załączyła również tłumaczenie postanowienia TSUE, w którym czytamy: „Rzeczpospolita Polska jest zobowiązana [...] powstrzymać się od wszelkich działań mających na celu powoływanie sędziów Sądu Najwyższego, których dotyczą przepisy łączące upodstawnienie [...]”. Po informowaniu również, że „rozstrzygnięcie o kosztach nastąpi w orzeczeniu kończącym postępowanie w sprawie”.

Do sprawy odniósł się też rzecznik prezydenta Bartłomiej Szychalski, który stwierdził:

- Wydaje się, że będzie potrzebna nowelizacja ustawy o Sądzie Najwyższym. ©R

„Misiek” sprowadzony do Polski. W areszcie czeka na zarzuty



Marcin Banasik
redakcja@gk.pl

Paweł M. oczekuj w krakowskim areszcie przy ul. Montelupich na przesłuchanie w prokuraturze. Niewiadomo kiedy to nastąpi. Mec. Andrzej Mucha, obrońca „Miśka”, zapewnia, że nie dostał wczoraj żadnej informacji o terminie przesłuchania jego klienta.

- Włoski obrońca Pawła M. miał wczoraj złożyć odwołanie do Sądu Najwyższego o zgodę włoskiego sądu na ekstradycję naszego klienta. Powinno to zastrzymać proces ekstradycyjny. Z informacji medialnych dowiedziałem się jednak, że Paweł M. jest już w Polsce - mówi mec. Andrzej Mucha.

39-letni lider włoskich pseudokibiców został przetransportowany z Włoch do Polski w czwartek. O godz. 22 samolot z podejrzanym wylądował na warszawskim lotnisku Chopina. Cztery godziny później Paweł M. był już w krakowskim areszcie. Wczoraj do godzin popołudniowych Prokuratura Krajowa nie potwierdziła przestępstwa „Miśka”.

Paweł M. został zatrzymany przez policję 27 września w włoskim miasteczku Cassino, po tym jak ponad cztery miesiące wcześniej wyleciał z kraju na dwadzieścia przed wielką akcją małopolskiej śląskiej policji wymierzoną w przestępczość narkotykową. W operacji, w której wzięło udział ok. tysiąca funkcjonariuszy, zatrzymano ponad 40 pseudokibiców, w tym liderów gangu. Dwa dni przed akcją „Misiek”, podejrzany m.in. o kierowanie



Informacje o problemach śledczych ze sprowadzeniem „Miśka” do Polski były szeroko komentowane przez krajowe media

jedną z grup narkotykowych, rozboje i brutalne pobicia, wyleciał samolotem do Włoch.

Funkcjonariusze przez ponad cztery miesiące nie potrafili zatrzymać zbiega, mimo że sąd wydał za nim Europejski Nakaz Aresztowania.

Mężczyzna został ujęty dopiero po tym, jak w telewizji ukazał się filmowy reportaż „Superwizjera”. Materiał przedstawiał pseudokibiców przejmujących władzę w klubie Wisła Kraków. Paweł M. od lat jest liderem tych kiboli.

Tuż po zatrzymaniu we Włoszech 39-latek trafił do tamtejszego aresztu. Polskie organy ścigania w porozumieniu z włoskim rozpoczęły procedurę ekstradycyjną. 12 października Paweł M., ku zaskoczeniu wszystkich, został jednak wypuszczony na wolność. Zastosowano wobec niego jedynie dozór policyjny. „Misiek” miał każdego dnia stawiać się na komisariacie policji.

Polski prawnik Pawła M. mec. Andrzej Mucha zapewniał wtedy, że włoski sąd podjął taką decyzję, ponieważ obawiał się, że w Polsce jest zagrożona praworządność, w związku z rzą-

dową reformą sądownictwa. Według mec. Muchy taka sytuacja w kraju nie gwarantowała by obiektywnego procesu jego klientowi.

W środę minister sprawiedliwości Zbigniew Ziobro zapewnił, że decyzja sądu o uchyleniu aresztu liderowi Sharksów nie była podyktowana wątpliwościami co do praworządności w Polsce, tylko błędem proceduralnym sądu w Rzymie.

Podczas przebywania na wolności do internetu wyciekło szokujące zdjęcie. Paweł M. ubrany w koszulkę z rekinem, w (Woni makartkę, na której jest napisane „konfident” i nazwisko byłego wiceprezesa Wisły Kraków S.A. Obok Pawła M. stoi dziecko z drugą kartką, na której można przeczytać „Wolność

Źródła policyjne
zaskadzają nieoficjalnie,
że „Misiek”
po zwolnieniu
z włoskiego aresztu
szkował się do ucieczki.

dla WSH znam i się nie wstydzę”.

Były wiceprezes Wisły przez niemal dwa lata zasiadał w zarządzie piłkarskiej Wisły, której właścicielem jest Towarzystwo Sportowe Wisła Kraków. W klubie uważany był dotychczas za człowieka „Miśka” irzecznika jego interesów. Dwa dni temu zrezygnował z funkcji członka zarządu Towarzystwa Sportowego Wisła Kraków.

Źródła policyjne zdradzają nieoficjalnie, że „Misiek” po zwolnieniu z aresztu szkował się do ucieczki. Jednakże gdy Paweł M. stawiał się kilkadziesiąt temu u włoskich policjantów na kontrolę, został zatrzymany i przekazany polskiej policji.

Co ciekawe, dziś mija dokładnie 20 lat od dnia, w którym zaczął się „kariera” „Miśka”. 20. października 1998 r. podczas meczu Wisły Kraków z włoską Parmą Paweł M. rzucił z trybuną nożem w głowę Dino Baggio. Wisła za nieupilnowanie stadionowego chuligana straciła możliwość udziału w europejskich rozgrywkach. Sąd skazał go za to na 6,5 roku więzienia. Pobyt za kratami nie ostudził kibolskich zapędów wówczas 19-latką.

Po wyjściu na wolność „Misiek” stał się liderem włoskich kiboli. Został też skazany na pięć miesięcy więzienia za to, że ukradł z marketu trzy makietki o wartości ok. 400 złotych. Przyjechał po nie własnym autem* wartym wiele tysięcy. Przed sądem tłumaczył, że to miał być żart.

Władze klubu Wisła Kraków wynajmują firmie „Miśka” lokal, w którym prowadzi siłownię. Umowy nie cofnięto, nawet kiedy wydano za niego gończy. W ramach prowadzonej przez niego sekcji Trenuj Sporty Walki kibole przygotowywali się do walk ulicznych. ©R

W KRAJU



Kraków
Smog znów truje
- nie tylko w Krakowie
W wielu miejscach w Polsce przekraczane są normy jakości powietrza. W piątek władze Krakowa ogłosiły pierwszy stopień zagrożenia zanieczyszczeniami.

Warszawa

Zaczeliśmy oszczędzać na zakupach

Sprzedaż detaliczna we wrześniu br. była o 3,9 proc. niższa niż miesiąc wcześniej - poinformował w piątek Główny Urząd Statystyczny. Największy spadek dotyczy transakcji z kategorii pożywienia i napojów. Ale zaraz potem kluczowych dla portfela konsumenta zakupów: żywności i napojów. Na drugim biegunie - wzrostu wydatków - znalazły się paliwa, leki, kosmetyki oraz odzież. Ekspert oceniają, że wrzesień zapoczątkował dopiero trend spadkowy, go złe rokuję wzrostowi gospodarczemu, konsumpcja jest bowiem głównym motorem napędowym PKB.
(WWW.STRZEBIENI.PL)

Warszawa

Wielki koncert z okazji 100. rocznicy odzyskania niepodległości

W ramach rządowego programu „Niepodległa” 10 listopada na PGE Narodowym odbędzie się Koncert dla Niepodległej. Wydarzenie rozpocznie się o godz. 19.30 i będzie mogło w nim wziąć udział nawet 60 tys. osób. Bezpłatne bilety na koncert można zamówić na stronie niepodlegla.gov.pl. Podczas koncertu usłyszymy utwory zarówno z czasu dwudziestolecia międzywojennego, czasów II wojny światowej, lat 60. ubiegłego wieku oraz ery polskiego rocka, (AIP)

W POLITYCE

Warszawa
Sędziom chwali nowy karabin fabryki Łucznik
Minister Mariusz Błaszczak podkreślił, że nowy produkt radomskiej fabryki - karabinek MSBS Grot - realizuje ideę polskiej broni dla polskich żołnierzy, (AIP)



Warszawa

Warszawiacy masowo dopisali się do wyborów

Z danych warszawskiego ratusza na czwartek wynika, że 25 tysięcy mieszkańców Warszawy dopisało się do spisu wyborców. Do wtorku do rejestru dopisało się 15 785 osób (ponad trzykrotnie więcej niż liczba osób dopisanych przed wyborami samorządowymi w 2014 r.). W czwartek liczba dopisanych osób wyniosła już 25 443. Wybory samorządowe odbędą się w najbliższą niedzielę. Dwa tygodnie później, 4 listopada, przeprowadzona zostanie druga tura głosowania tam, gdzie w pierwszej nie zostanie wybrany wójt, burmistrz lub prezydent miasta, (AIP)

Warszawa

„Środowisko PiS” ma postawić superbiurowiec

„Na działce, na której środowisko polityczne Jarosława Kaczyńskiego uwłaszczyło się w latach 90., planowany jest supernowoczesny biurowiec, wart nawet 1 mld zł” - poinformowała „Gazeta Wyborcza”. Inwestycję ma realizować spółka Srebrna. Dziennik dotarł do dokumentów, z których ma wynikać, że w lutym rada Fundacji Instytut im. Lecha Kaczyńskiego - która ma niemal 100 proc. udziałów w spółce Srebrna - wydała zgodę „na podjęcie przez zarząd fundacji czynności związanych z realizacją przedsięwzięcia deweloperskiego przez spółkę Srebrna”. Spółka twierdzi, że nie ma pozwolenia na budowę, (AIP)

Saudowie muszą powiedzieć, co się stało w Stambule

Kazimierz Sikorski

kazimierz.sikorski@polskapress.pl

Stambuł

Turecka policja szykuje się do przeszukania kolejnych terenów leśnych i fampolożonych koło Stambułu w nadziei odnalezienia śladów zamordowania saudyjskiego dziennikarza w tym mieście.

Chodzi o Dżamala Chaszdżiego, wielkiego krytyka saudyjskich władz, który związany był z amerykańskim dziennikiem „Washington Post”. 2 października wszedł on do saudyjskiego konsulatu w Stambule, by załatwić osobistą sprawę przepadł. Od tamtej pory niktnie widział żywym.

Początkowo mówił się o zaginięciu, teraz turecka prasa umiejętnie dozuje informacje, jakto mordowanego konsula Saudyjskiego, a potem szczerzątki rozpuszczono w kwasie, jak mówi jedna z wersji, lub wywieziono je w poczty dyplomatycznej z Turcji, jak mówią inni.

Tureccy śledczy mają informacje o wielusamochodach kursujących z konsulatu saudyjskiego w Stambule w dniu, w którym przepadł dziennikarz. Pojazdy widziano na obrzeżach mi.ista. Stąd wysiłek śledczych, by tam właśnie szukać śladów ewentualnej zbrodni.



Zdaniem prezydenta Donalda Trumpa dziennikarz (na zdjęciu) już nie żyje. USA nie spieszy się jednak z naciskami

Pojawiła się również w tureckich mediach informacja, że jeden z członków saudyjskiej „grupy likwidacyjnej”, która miała zamordować dziennikarza, nie żyje. 31-letni porucznik saudyjskich sił powietrznych, Mashal Saad al-Bostani, tuż po powrocie ze Stambułu do kraju zginął w tajemniczym wypadku samochodowym w Rijadzie.

Turecka gazeta „Hurriyet Daily News” sugeruje, że saudyjski konsul, który miał być świadkiem mordowania dziennikarza, Mohammad al-Otaibi, może być kolejnym naliście do zgładzenia. Tureckie gazety podają, że w sprawę likwidacji dziennikarza zaangażowani byli ludzie z najbliższego otoczenia saudyjskiego władcy, który nie chciałby, żeby wiązano go z tą sprawą.

Początkowo Rijad stanowczo zaprzeczał, by miał jakikolwiek związek z zaginięciem dziennikarza, dziś świat oczekuje specjalnego raportu, w którym Arabia Saudyjska ustosunkuje się do informacji o mordowaniu przez siedem minut Chaszdżiego przez kilkunastu agentów, którzy przyłecili dwoma prywatnymi samolotami do Stambułu i zaraz powykonaniu zadania wrócili do kraju.

Nawet prezydent USA Donald Trump przyznał teraz, że jego zdaniem dziennikarz już nie żyje. Amerykanie spieszą się jednak z naciskami, tym bardziej sankcjami wobec Arabii Saudyjskiej. W tle są bowiem wielkie kontrakty zbrojeniowe, na których dziesiątki mld dolarów ma zarobić Ameryka. Poza tym Rijad to bardzo ważny sojusznik Ame-

ryki w tym rejonie i popsucie relacji mogłoby wywołać nieprzewidziane dla świata skutki.

Być może Donald Trump zmienił zdanie w tej sprawie po tym, jak tureccy śledczy oznajmili, że przeszukując saudyjski konsulat w Stambule, dostrzegli przemalowane ściany, byw ten sposób ukryć ślady mordu. Pobrano też w konsulacie liczne próbki DNA, wyników badań jednak nie znamy.

Pokazano też filmowy zapis z 2 października, na którym widać, jak dokonsulatu wchodził saudyjski dyplomata, Maher Abdulaziz Mutreb, który jest blisko związany z następcą saudyjskiego tronu, księciem Mohammedem bin Salmanem.

Całą sprawę rozgrywają w tej chwili tureckie służby specjalne, to one bowiem dokonują sterowanych „przecieków” do wybranych gazet, które podają drastyczne szczegóły tej sprawy.

Ankara oficjalnie nie stawia żadnych zarzutów Arabii Saudyjskiej, nie reaguje też na wezwania prezydenta Trumpa, by pokazać wszystkie zapisy wideo z momentu zabijania dziennikarza. Bez tych dowodów, jak twierdzi Waszyngton, nie można naciskać na Rijad.

W tej szokującej sprawie zabrał też głos prezydent Rosji Władimir Putin. – O ile wiem, saudyjski dziennikarz mieszka w USA – powiedział i dodał, iż to oznacza, że to USA ponoszą pełną odpowiedzialność za to, co się z nim stanie. ©

ZE ŚWIATA



FOT. SP. / EAST NEWS

Krym

Pożegnali ofiary mordu w technikum

Rodziny oraz mieszkańcy Krymu pożegnali ofiary mordu 20 osób w technikum w Kerczu. Zabójcą był 18-letni uczeń tej placówki, motyw jego zbrodni niesie jeszcze znane. Uroczystości żałobne odbyły się w Kerczu, większość ofiar spoczęła na miejscowym cmentarzu. Zdaniem policji Władisław Rosłakow, który też zginął, odpalił w szkołę ładunek wybuchowy i strzelał do uczniów z broni myśliwskiej, (AIP)

Krym

Utrzymano wyrok na bandytę z Rimini

Sąd we włoskiej Bolonii utrzymał wyrok 16 lat więzienia dla Kongijczyka, który z trzema innymi bandytami napadł na parę Polaków w ubiegłym roku. Polka została zżwacona, jej partner dotkliwie pobity. Zdaniem obrony Guerlina Butongu jest niewinny, bo w czasie, gdy doszło do napadów Polaków, miał spać. Sąd nie dał temu wiary, wyrok utrzymano w mocy. (AIP)



FOT. AP / EAST NEWS

Kabul

Wybory opóźnione po krwawym zamachu

Wybory parlamentarne w afgańskiej prowincji Kandahar opóźnią się o tydzień z powodu terrorystycznego zamachu. Jego ofiarą padł generał Abdul Razeq, szef policji w tej prowincji. Zginął on przed swoim biurem, gdy otworzył ogień jego ochroniarz. Odkonanie zamachu podejrzewa się talibów. (AIP)

Waszyngton

Donald Trump grozi zamknięciem granicy

Prezydent Donald Trump zagroził użyciem wojska oraz zamknięciem południowej granicy USA, jeśli Meksyk nie zatrzyma migrantów ciągnących przez ten kraj, by przedostać się do Ameryki. W kierunku granicy zmierzają kilkanaście tysięcy ludzi z Gwatemali, którzy ruszyli z kraju, w którym panuje przemoc i ubóstwo. Prezydent Meksyku Andres Manuel Lopez Obrador zapowiedział pilne konsultacje w tej sprawie z sekretarzem stanu USA Mike Pompeo. (AIP)

Dżihadyści zabijają 10 zakładników dziennie

Swm

Kazimierz Sikorski

Twitter: @krogacian

Dżihadyści tak zwanego Państwa Islamskiego mają na terenach kontrolowanych przez powstańców wspieranych przez Stany Zjednoczone 700 zakładników.

Grozą, że każdego dnia będą zabijać po dziesięć osób, jeśli nie zostaną spełnione ich żądania. Taką informację przekazał światu podczas swojego wystąpienia w Sochi prezydent Rosji Władimir Putin. Dodał, że ISIS wraca do strefy swoich wpływów w Syrii. Zdaniem Putina wśród przetrzymywanych są Amerykanie oraz obywatele wielu europejskich krajów.

Jest to całkiem odmienna ocena od tej, którą przedstawili szefowie syryjskiej dyplomacji, Walid al-Muallem, oraz Iraku – Ibrahim al-Jaafari. Obaj mówili o pokonaniu ISIS, z czego powinni być zadowolone nie tylko inne kraje regionu.

Tymczasem wedle rosyjskiego prezydenta dziesięciu zakładników już zostało przez ISIS zabitych. Putin nie powiedział jednak, czego konkretnie domagają się za uwolnienie zakładników dżihadyści.

Zdaniem agencji TASS bojownicy ISIS chcą, by powstańcy z Syryjskich Sił Demokratycznych uwolnili ich z rąk dyktatorów, którzy się z niektórymi rejonów na wschodnich brzegu Eufratu.

Zakładnicy mają być w syryjskiej prowincji Deir-al Zor. Wcześniej ISIS zaatakował tę kontrolowaną przez siły wspierane przez Amerykanów obóz dla uchodźców i wprowadził zakładników. Dżihadyści mają w swoim ręku około 130 rodzin, trzymają ich pod strażą w mieście Hajin. Waszyngton nie daje wiary tym informacjom.

Do tego zdarzenia doszło kilka dni potem, jak Damaszek otrzymał zapewnienie od Rosji, że ta przekaże nowoczesne systemy rakietowe, które mają wzmocnić bezpieczeństwo kraju.

Rosja zaangażowała się w konflikty syryjskie we wrześniu 2015 roku, dzięki czemu dyktator tego kraju Bashar al-Assad pozostał u władzy. Wcześniej wydawało się już, że jego rząd upadnie, gdyż walczący z nim powstańcy, których wspiera Zachód, robili znaczące postępy militarne.

Obecnie w Syrii mają przebywać trzy tysiące rosyjskich wojskowych, nie licząc najemników, którzy występują pod szyldem pracowników firm prywatnych. ©

Miliard dolarów do wzięcia

Stany Zjednoczone

Kazimierz Sikorski

kazimierz7.sikorski@polskapress.pl

Amerykanów znów ogarnęła gorączka wielkiej wygranej. Tym razem można wygrać miliard dolarów!

Taka jest stawka w loterii Mega Millions. Będzie to jedna z najwyższych wygranych w historii amerykańskich gier losowych, a losowanie odbędzie się późną nocą w piątek miejscowego czasu, Polska będzie wtedy spała.

Od miesiąca atmosfera wokół głównej wygranej w Mega Millions stawała się coraz bardziej gorąca, bo od 24 lipca padła szósta kumulacja przekroczyła miliard „zielonych”.

Po tym, jak w miniony wtorek nikomu nie udało się wytytować szczęśliwych liczb, Amerykanie znów ruszyli

do kolektur. Z poprzedniej kumulacji, która osiągnęła 660 mln dolarów, zrobił się okrągły miliard.

Będzie to druga, jeśli chodzi o wysokość, wygrana w historii Stanów Zjednoczonych. Ta rekordowa nadal należy do innej amerykańskiej loterii Powerball. Najwyższa wygrana padła 13 stycznia 2016 roku i podzieliła się na trzech graczy z Kalifornii, Florydy i stanu Tennessee. Do podziału było dokładnie miliard 600 milionów dolarów.

Wygrać w loterii Mega Millions, która działa w 44 amerykańskich stanach, w stołecznym Dystrykcie Kolumbia oraz na Wyspach Dziewiczych, nie jest jednak łatwe. Prawdopodobieństwo trafienia szóstki wynosi bowiem 1 do 302 milionów. A jednak ludziewygrywają i każda kolejna kumulacja przyciąga tylko kolejnych graczy, którzy kupują losy, by dać sobie szansę.

Zgodnie z amerykańskim prawem niemal każdy grający (poza nielicznymi stanami) musi ujawnić swoje personalia. Szczęśliwca poznaje nie tylko jego otoczenie, ale i cała Ameryka.

Ten, który skreśli szczęśliwe 6 cyferek w Mega Millions, może rozłożyć wypłatę nagrody na 30 lat albo poprosić o jednorazową wypłatę. W tym ostatnim przypadku wygrana zostanie jednak zmniejszona do 550 milionów dolarów. Szansa trafienia głównej wygranej we wspomnianą już

Szansa trafienia głównej wygranej w loterii Mega Millions wynosi 1 do 302 milionów. A jednak ludziom udaje się trafić.

Powerball wynosi 1:292 201 388. Robiono też symulacje trafienia głównych wygranych w obie gry, wychodzą wtedy astronomiczne liczby, które wskazują, że jest to praktycznie niemożliwe.

Bo na przykład szansa wygrania w Mega Millions jest mniejsza 258 razy niż trafienie człowieka w USA w tym roku przez piorun. Przy tej okazji podaje się inne porównania, z których wynika jedno, że zostanie multimilionerem, jeśli nie jest niemożliwe, to na pewno bardzo trudne. W żadnym jednak wypadku nie odstrasza to potencjalnych graczy. Przyciąga ich zato góra pieniędzy, która wyrasta po każdej kolejnej kumulacji.

I choć wydaje się niemal nieprawdopodobne trafienie szóstki w Mega Millions, to ktoś jednak był już bardzo blisko głównej wygranej. Kupiony los w kalifornijskim Bay Ares miał piątkę. ©

Klasycznie, a przy tym świeżo i atrakcyjnie. Epopeja wreszcie na teatralnej scenie

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



PbprmięTSt

Ukłon w stronę klasyki, ale również współczesna lekkość - taki jest „Pan Tadeusz”, najnowsze przedstawienie słupskiego Nowego Teatru. To wołanie o pojednanie i wkład miejskiej sceny w obchody 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości.

Z przeniesieniem „Pana Tadeusza” na teatralną scenę zawsze jest problem. Pierwszy polega na tym, że niezwykle trudno jest zamknąć epopeję w dwugodzinny spektakl. Trzeba go również zrealizować tak, by zainteresować publiczność w każdym wieku. Bo nawet jeśli na ten tytuł przychodzi widzowie dojrzały, to przecież realizatorzy nie mogą zapominać o publiczności szkolnej, młodzieżowej, dla której taki spektakl może być „odhaczeniem” lektury.



Magdalena Płaneta najjaśniej świeciła podczas premiery „Pana Tadeusza”. Jej Telimena to kobieta zdecydowana, intrygantka, ale też wrażliwa kokietka

Słupski Nowy Teatr problemów z tą pozycją miał więcej, bo i scena nieprzystosowana do wystawienia takich realizacji, i zespół aktorski skromny, jak na rozmach inscenizacyjny. Szczęśliwie z tymi problemami Nowy Teatr sobie poradził.

- Staraliśmy się wybrać te najbardziej dramatyczne,

narracyjne linie. Te, które są najbardziej wyraziste, najbardziej mięsiste - zapowiadał przez premierę Dominik Nowak, dyrektor Nowego Teatru i reżyser „Pana Tadeusza”. - Siłą rzeczy tekst Adama Mickiewicza musiał zostać mocno pościęty. Powstała jednak historia świata, który już zniknął. To

forma zanurzenia się w rzeczywistość, która odeszła. Fabuła kończy się na śmierci Robaka. Potem u Mickiewicza następuje dramatyczna wolta, coś w rodzaju epiлогу, gdy wracają wojska napoleońskie.

Tytułowym bohaterem jest młodzieniec z rodu Sopliców

powracający w rodzinne strony, zakochany w młodziutkiej Zosi i uwodzony przez starszą Telimenę. Jego ojciec - Jacek Soplica, ukrywający się pod przebraniem księdza Robaka, przygotowuje powstanie przeciw rosyjskiemu zaborcy. Jego plany krzyżuje konflikt o majątek. Ostatecznie solidarność zwaśnionych sąsiadów zwycięża, zwiastując wolną Polskę.

Słupska realizacja może się podobać. Znakomita, współczesna, choć nawiązująca do klasyki scenografia Tomasza Brzezińskiego daje ogrom możliwości realizatorom, a widzom pozwala nasprawnie podążanie za akcją. Do tego dochodzi muzyka Bolesława Rawskiego, klimatyczna, niemal filmowa, podkreślająca akcję, wyciągająca emocje. Na potrzeby tego spektaklu do zespołu Nowego Teatru dołączyli Magdalena Płaneta, grająca Telimenę, i Sławomir Głazek - ksiądz Robak. Magdalena Płaneta zagrała bravurowo. Jej Telimena to postać niezwykle barwna, zagrana bardzo współcześnie. To kobieta zdecydowana, choć delikatna. Kokietka, choć również

intrygantka. Zabawna, choć również wzruszająca. Wzruszenie pojawiało się również w scenie przedfinałowej, gdy oglądaliśmy spowiedź śmierci Robaka. Sławomir Głazek zagrał tę postać bardzo autentycznie i z dużym wyczuciem. Ukłonem realizatorów w stronę klasycznych, monumentalnych adaptacji był Gerwazy grany przez Ireneusza Kaskiewicza.

Pan Tadeusz

Autor: Adam Mickiewicz, reżyseria: Dominik Nowak, asystent reżysera: Igor Chmielnik, muzyka: Bolesław Rawski, scenografia: Tomasz Brzeziński. Obsada: Bożena Borek, Monika Janik, Hanna Piotrowska, Magdalena Płaneta, Igor Chmielnik, Sławomir Głazek, Adam Jędrasz, Jerzy Kamicki, Ireneusz Kaskiewicz, Krzysztof Kluzik, Wojciech Marcinkowski, Dominik Nowak. Premiera: 18 października 2018 r. Kolejne spektakle dopiero 30.11 o godz. 19 i 1 grudnia o godz. 18. Bilety w cenie 35 i 30 zł można już kupić w kasie przy ul. Jana Pawła II 3, rezerwacja: 59 846 7013. ©®

REKLAMA

008681618

AUTOPROMOCJA

008648994

PARTNER Spektaklu

Mec
KOSZALIN

TEKST I REŻYSERIA:
SŁAWOMIR
CHWASTOWSKI
SCENOGRAPHIA:
WITOLD
STU ANSAK
KOSTIUMY:
DAYID
ZAUBSKY
VARYARA
FROLL



HANNA
ŚLESZYŃSKA

HUBERT
PODGÓRSKI / PIOTR
POŁOZKO

JUDY

21 X 2018 r. Bałtycki Teatr Dramatyczny w Koszalinie

Bilety: BO Głosu Koszalińskiego, ul. A. Mickiewicza 24, 94 347 3516 | www.kupbilecik.pl

RAZ
DWA
TRZY
KONCERT
WAŻNE PIOSENKI
12.11.2018 R. GODZ. 19.00
FILHARMONIA KOSZALIŃSKA, UL. PIASTOWSKA 2

Bilety do nabycia w: kasie Filharmonii, ul. Piastowska 2, tel. 94 342 6220
biurze ogłoszeń Głosu Koszalińskiego, ul. A. Mickiewicza 24, 94 347 3516

www.kupbilecik.pl

Mówią, że pielęgniarka to zawód z misją. Bzdura!

Dorota Witt

dorota.witt@polskapress.pl



Ludzie

Nagle jest wielkie: bum! Brakuje pielęgniarek. Te, które wyjechały zagranicę, nie wrócają. Sytuacja jest dramatyczna. Problem narastał od lat i dawno już trzeba było szukać rozwiązań. mowi Paweł Witt prezes Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Anestezjologicznych i Intensywnej Opieki.

Szacuje się, że w 2025 roku liczba pielęgniarek i położnych w Polsce zmniejszy się jeszcze o 32 tysiące. Problem leży głównie w niskich zarobkach?

Wczoraj opiekowałem się w szpitalu umierającym chłopcem. Miał 14 lat. Powiesił się. Mówi się, że trzeba się zdystansować, zostawić emocje w pracy. Łatwo się mówi... Gdyby jednak na chłodno przekalkulować, ile wynosi wynagrodzenie za taki dyżur, za opiekę nad dzieckiem w agonii i towarzyszenie jego zrozpaczonemu rodzicom, wyszłoby jakieś 35-40 zł za godzinę. Akurat mam mały kłopot: zgubiłem kluczyk do skrzynki na listy. Fachowiec za 15 minut pracy ze śrubokrętem skasował 150 zł, a byli i tacy, którzy mówili, że za mniej niż 200 nie przyjadą. Wszystko stoi na głowie. Ale to poniekąd także wina pielęgniarek. Ci fachowcy ustalili stawki, poniżej których nie schodzą, bo im się nie opłaca. Pielęgniarki godzą się pracować za niskie wynagrodzenie i są niekonsekwentne, mają kłopot z podjęciem decyzji, bo w szpitalu robi to zaniekiedyś ktoś inny. Nie potrafią się zjednoczyć. Do tego w dyskusji o swojej sytuacji często podnoszą nieprofesjonalne kwestie: zamiast mówić o swoich kompetencjach

i oczekiwaniach, mówią, kto jak je traktuje i dlaczego. Każdy szpital musi zatrudniać pielęgniarke - on musi, a one mogą. Mogą stawiać warunki tak samo, jak stawia je pracodawca. W moim szpitalu pracuje 700 pielęgniarek i pielęgniarzy. Gdyby się zjednoczyli, postawili twarde warunki, nie byłoby siły, która by im się przeciwstawiła. W tym zawodzie też można dobrze zarobić, często więcej niż młodzi lekarze. Wszystko zależy od tego, co się wynegocjuje i co się sobą reprezentuje. Pielęgniarki, które wyjechały za granicę, chwala się, że dobrze zarabiają, że lekarze traktują je po partnersku, że nie muszą brać po 2-3 etaty, że jeżdżą na wakacje. Nie piszą nigdzie, jakie mieszkanie kupiły, jaki samochód. Bo nawet tam niełatwo żyć na wysokim poziomie z pielęgniarzkiej pensji. Pytam zawsze, dlaczego w Wielkiej Brytanii, USA czy Niemczech pracują pielęgniarke z 30-40 różnych krajów, dlaczego Angielki, Amerykanki czy Niemki w swoim kraju tej pracy nie chcą, skoro pensja taka świetna? Bo nie jest.

Problemem jest też to, że tylko 70 proc. absolwentów studiów pielęgniarstwa podejmuje pracę w zawodzie.

Bardzo dużo pielęgniarek i pielęgniarzy nie odbiera nawet prawa wykonywania zawodu. Studenci przez 3 lata studiów są do tego zniechęceni. Słyszą lamenty znanych: „Dziewczyno, co ty zrobiłaś!” i wróżby pracujących już koleżanek i kolegów:

Każdy szpital musi zatrudniać pielęgniarke - on musi, a one mogą. Mogą stawiać warunki tak samo, jak stawia je pracodawca

„Nic nie będziesz umiała po tych studiach”. Rośnie frustracja. Kiedy mówię, że jestem pielęgniarzem, padają czasem komentarze: „O Boże, a mogłeś zostać lekarzem!”. Tylko że ja nigdy nie chciałem być lekarzem. Z każdej strony słysząc, że brakuje pielęgniarek, że sytuacja jest dramatyczna. A przecież nie od dziś. Kilka lat temu, kiedy jako wojewódzki konsultant w dziedzinie pielęgniarstwa anestezjologicznego i intensywnej opieki chciałem sprawdzić, ile faktycznie mamy pielęgniarek anestezjologicznych na Mazowszu, odbijałem się od ściany. Pielęgniarki pracowały w kilku miejscach. Oddziałowe, powołując się na ochronę danych osobowych, nie podawały nazwisk, tylko liczyły każdą zatrudnioną. Dziś te rejestry są doskonałe, widać lepiej, jakie są niedobory. Ale ten problem narastał.

W styczniu wejdzie w życie porozumienie zawarte z ministrem zdrowia, które zakłada, m.in., że w szpitalach będzie więcej pielęgniarek. To wystarczy?

To krok w dobrą stronę. Już widać poruszenie wśród tych dyrektorów warszawskich szpitali, którzy są nie tylko lekarzami, ale i dobrymi menedżerami: podkupują pielęgniarke. Borealizacja tych zmierzonych norm zatrudnienia może bezpośrednio wpłynąć na kontrakty szpitali z NFZ. Oddziały, na których będzie za mało pielęgniarek, będą zamknięte, chorzy będą szukali miejsc w innych placówkach, a za pacjentem przyjdą pieniądze z NFZ. Ale nawet najlepsze normy nie wystarczą, by poprawić sytuację. Trzeba zachęcić ludzi do tego, by wykonywali pracę w tym zawodzie. Takie próby już były: dawano stypendium studentom pielęgniarstwa i próbowano obowiązków do pracy w kraju tuż po studiach.



Paweł Witt, pielęgniarz: Dobra pielęgniarka czy pielęgniarz może być autorytetem dla lekarza

Podobno na Zachodzie pielęgniarke są traktowane przez lekarzy po partnersku...

Dla mnie lekarz jest kolegą ze studiów. Nie widzę w nim swojego przełożonego, którego miałbym bezrefleksyjnie słuchać. Dobra pielęgniarka czy pielęgniarz może być autorytetem dla lekarza. Zresztą mało kto wie, że pielęgniarke mają na studiach więcej godzin dydaktycznych niż lekarze. Nie pozwoliłbym sobie, żeby ktoś traktował mnie z pogardą. Nie byłem w pracy nigdy świadkiem takiej sytuacji, bo wspierałem koleżankę. Kiedy słyszę od jakiejś pielęgniarke, że lekarz ją poniża, zastanawiam się, czy to właściwie problem - poniżającego czy poniżanej. Nie można nikogo poniżyć bez jego zgody, jeśli została poniżona, to znaczy, że na to pozwoliła.

Chyba niewielu ma pan kolegów po fachu?

Kiedy zaczynałem studia, na roku poza mną było jeszcze dwóch chłopaków, do końca, w gronie koleżanek, dotrwałem już tylko ja.

Dziś te proporcje są inne. Prowadzę zajęcia na Warszawskim Uniwersytecie Medycznym. Na pielęgniarstwie jest bardzo duży odsetek mężczyzn - to ratownicy medyczni, którzy uczą się drugiego zawodu. Na świecie pracuje mniej więcej tyle samopielęgniarek, co pielęgniarek. Zdecydowanie lepiej pracuje się w mieszanym niż sfeminizowanym środowisku.

Czy pielęgniarz, pielęgniarka to zawód z misją...

Bzdura! U nas powtarza się jak mantrę: że pielęgniarke ma misję, że pracuje z pasją, ma powołanie. Pielęgniarka to wykształcony członek interdyscyplinarnego zespołu, który musi mieć odpowiednie cechy osobowości, by móc pracować z drugim człowiekiem, często ciężko chorym, nierzadko również bardzo rozszewszonym. To specyficzny zawód. Na pewno nie odnajdzie się w nim ten, kto nie ma pomysłu na swoje życie i szuka tylko stabilnej posady. Życie zweryfikuje, czy się nada-

jesz, czy nie. Powołanie nie wystarczy, by być profesjonalistą. Na każdej konferencji w Polsce przypomina się historię Florence Nightingale, nestorki światowego pielęgniarstwa, powołuje się sekcje historyczne, które mają pielegnować pamięć. Poruszamy się w świecie wspomnień, idei, tymczasem brakuje wizji przyszłości pielęgniarstwa w Polsce. ©R

PAWEŁ WITT

Prezes Polskiego Towarzystwa Pielęgniarek Anestezjologicznych i Intensywnej Opieki.

Pracownik dydaktyczny Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Píše doktorat na temat jakości umierania i śmierci. Pielęgniarka anestezjologiczna Kliniki Anestezjologii i Intensywnej Terapii Pediatricznej WUM. Redaktor naczelný czasopisma naukowego „Pielęgniarstwo w anestezjologii i intensywnej opiece”. Absolwent CM UMK w Bydgoszczy.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 943473516
Przez Internet: ogłoszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24.75-004 Koszalin, tel. 943473516, 3473511, 3473512, fax 943473513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 598488103, fax 598488156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 914813361, 4813367, fax 914334860

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

– NIERUCHOMOŚCI
– HANDLOWE
– MOTORYZACJA

– FINANSY/BIZNES
– NAUKA
– PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

– MATRYMONIALNE
– RÓŻNE
– KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
/PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

ogłoszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA-SPRZEDAM

2-POK. 32,90m². Słupsk, 604360970.

SPRZEDAM lub zamienię 1-pok. 39m² + balkon IIIp. po remoncie całkowicie wyposażony na 2-pok. + balkon do lp. może być do remontu, 795-438-348

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

NOCLEGI Łazy tanio Tel. 504-038-583

POKÓJ dla studenta 882-265-130.

DOMY - SPRZEDAM

HOMEK wolnostojący działka 500m² tel. 601-942-752 Koszalin

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA handlowa - usługowa mieszkalna 616m²/2 w Gdynia, ul. Olgierda 101 tel. 516 001673 cena 849 tys. zł

ROSNOWO budowlana 1700m², 120m od jeziora, uzbrowiona 691-979-474.

Handlowe

ANTYKI

WYPRZEDAŻ antyków. Sycewice 8, 663925898

FOTO, KSIĄŻKI

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

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

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

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

„Opel Astra, Fiat Cargo, 508436420

AUDIA6, 2008r., benzyna, 605237761

HONDA Accord, 2010r, 728-523-198.

LANCIA Lybra kombi, 2.4 JTD, 2004r., 7,5 tys. zł, 600-285-014

REKLAMA

178638140

ABAKUS

NIERUCHOMOŚCI

TANI dom - Świeszyno, tylko 374 000,-
2 kuchnie i łazienki, 4 pokoje, garaż.

Cena do negocjacji - kupujący nie płaci prowizji

(obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

szukamy mieszkania 2 pok.

w rej. Wańkowieca, Gałczyńskiego
Tuwima **klient Praci gotówką

dom z możliwością
prowadzenia działalności
bliskie Rokosowo tylko 509 000,-

2 pok. loggia rej. Lelewela,

ciepłociąg

158 000,- lub zamiana



klucze w biurze, ciepłociąg
2 pok. wyremontowane
155 900,- rej. Modrzejewskiej

dom, rej. szpitala pilna
sprzedaż cena iB negocjacji

2 pok. Przylesie, ciepłociąg,
loggia, chętnie zamiana na
inne mieszkanie

sprzedaż lub ZAMIANA
3 pokoje Na Skarpie na 2 pokoje
lub sprzedaż i kupno innego

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutnie każde, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

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

AUTOKASACJA Świeszyno.
608421479

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

INNE

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

SZYBKIE pożyczki. 501982756.

Praca

ZATRUDNIĘ

AIR- Transfer, pl sp z o. o. szuka
główniej księgowej od 1.2019r,
512370778

BUDOWLAŃCÓW 503135643

DO pracy fizycznej młodego, wynagr.
tygodniowe
tel. 794-690-168 Koszalin

DO sprzątnięcia biur 606-362-520 K

ELEKTRYKA, pomocnika murarza,
pracownika do ogrodu. Słupsk,
601-619-647

FIRMA DOMAR w Tatowie zatrudni
na stanowisko: operator spycharki,
Oferty prosimy przysłać:
szymon.agatowski@domar-k.pl
Tel. 94316-09-40

FIRMA DOMAR w Tatowie
zatrudni: kierownika robót wodno-
kanalizacyjnych oraz kierownika robót
drogowych. Oferty prosimy przysłać:
jolanta.czupajlo@domar-k.pl
Tel. 94316-09-40

KIEROWCA C+E, Koszalin-
Wrocław, linia nocna
przeciwbieżna, 200zł/trasa, 513059651

KIEROWCA kat. D 505-406-909. gk

KURIERA na teren Słupska zatrudni
firma DPD. Wymagania: działalność
gospodarcza, samochód dostawczy.
507003350

KURIERA na teren Słupska zatrudni
firma DPD. Wymagania: działalność
gospodarcza, samochód dostawczy.
507003350

MURARZY do murowania ścianek
działowych tel. 692-462-705. GK

OPERATOR ciągnika rolniczego.

Jarosław Kosior, Kobylnica, 601671044

OPIEKUNKI do Niemiec tel. 535 340 311

www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert!

POMOC kuchenna z praktyką
602-133-125 GK po godz. 13.00

POSZUKUJEMY mechanika
samochodowego, mechatronika,
specjalistów w budowie oraz instalacji
silników i skrzyni biegów, biegle znać
się na naprawie pojazdów. Jesteśmy
elastyczni wobec terminu rozpoczęcia
pracy. Noclegi są zagwarantowane.
Proszę napisać maila na adres:
info@getmotoo.de z krótką informacją
o sobie. Znajomość niemieckiego
nie jest warunkiem koniecznym,
rozmawiamy po polsku.
Telefon: 00491713639485

PRACOWNIKA ogólnobudowlanego,
elewacje tel. 602-213-532. gk

ZATRUDNIĘ do układania polbruku
pomocników i brukarzy, 513418761gk

ZATRUDNIĘ KIEROWCĘ OPERATORA
HDS z uprawnieniami B, C, BE, CE tel.
5090920802

ZATRUDNIĘ kierowcę w transporcie
międzynarodowym, kat C+E, umowa
o pracę, 601-768-700.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467GINEKOLOG -farmakologia

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA rtv i anten. 604-885-366 GK

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

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

BUDOWA **mm** MONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpyłowe
537583333

DACHY- dekarstwo 94/3412184

OCIEPLANIE pianą pur 880 010 321

PŁYTKI układanie- prof. 799011351

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

INSTALACYJNE

C.O. hydraulic. 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-KOSZAUN.PL 502601166

Zwierzęta

INNE

PROSIAKI sprzedam tel. 696-697-401

Matrymonialne

PRAGNĘ poznać panią do lat 58
szczupłą, stałą związek tel. 505163452

WDOWIEC, emeryt niezależny
wiek 80+ (młody wygląd) - pozna
odpowiednią Panią dobrej prezencji
ze średnim wykształceniem.
Szczegółowe oferty ze zdjęciem proszę
przesyłać: Urząd Pocztowy Koszalin 1
skrytka pocztowa 149.75-016 Koszalin
ul. Andersa 22.

Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

Różne

KILKADZIESIĄT TYSIĘCY
ZŁOTYCH zapłacę za zbiór
czystych znaczków CHINY z lat
1960-1968. Kupię też pojedyncze
serie i kasowane. KONTAKT:
576848220.

Komunikaty

FIRMA ZIMAR informuje, iż w związku
z realizacją robót pod nazwą
„Przebudowa ulic Riedla, Kiepur oraz
Niemena w Słupsku” powierzonych
przez ZIM Słupsk mogą wystąpić
utrudnienia dla ruchu kołowego
na powyższych odcinkach, prace
potrwają od 22.10.2018 do 30.04.2019r.
ZA CZASOWE UTRUDNIENIA
PRZEPRASZAMY

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

SPRZEDAM maszyny tel: 604-266-771

PŁODY ROLNE

KUPIĘ peluszkę, łubin, wyką, gorczycę
tel. 604250237

ZWIERZĘTA HODOWLANE

PROSIAKI ŚWIESZYNO 517 602 480

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

SKUP bydła i trzody. Tel. 602-469-399.

Towarzyskie

BASIA Słupsk 797-221-767

BOŻENA tel. 881-617-579.

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530. GK

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

GŁOS

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski
Redaktor naczelny
Krzysztof Mąlecz
Zastępcy
Ylona Husam-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

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

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

Prenumerata, tel. 94 34 73 37

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,
fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Kolobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kolobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 94 352 71 49

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

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

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

Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZKP

PBC

PBC

POLSKA
PRESS
GRUPA

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

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kossowski
maciej.kossowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 201 44 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Messi też miałby problem – ciąg dalszy kłopotów Mourinho w United

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl



PIBatożna

Dziewiąta kolejka Premier League rozpocznie się od prawdziwego trzęsienia ziemi. Manchester United, który śrekiło rozpoczął sezon, w sobotę przyjeździe na Stamford Bridge. byzagrać z Chelsea, która zachwyca w nowej kampanii.

Oczy kibiców w tym meczu będą zwrócone szczególnie na Jose Mourinho, który w przeszłości dwa razy trenował przeciw The Blues, a teraz londyńczycy mogą przyczynić się do jego zwolnienia z MU.

Niesamowicie come back Czerwonych Diabłów w meczu z Newcastle nie poprawiła szczególnie słabej atmosfery w klubie. Mimo że United wygrał mecz, w którym przegrywał 0:2 po pierwszej połowie, to piłkarze oberwali i zasamo doprowadzenie do tak dramatycznej sytuacji. Krytyka oczywiście spadała też na trenera Mourinho, a eksperci zarzucali mu toporny styl gry, który nie przynosi dziś efektów w Anglii.

Wygląda to tak, jakby United stracił poczucie tego, co jest naboisku najważniejsze. Nawet gdybyśmy ściągnęli Leo Messiego, to miałby tu problemy. Tak teraz wygląda Manchester – przyznał niedawno Paul Scholes. Wypowiedź legendy MU uderzała głównie w styl drużyny i zaangażowanie poszczególnych piłkarzy. Wystarczy spojrzeć na zespoły, które obecnie znajdują się w czołówce ligi – Manchester City, Liverpool, czy nawet Chelsea – każdy z nich

prezentuje ostatnio ofensywny futbol w przeciwieństwie do Manchesteru. – Alexis Sanchez jest w grzesamolutny, z kolei takim napastnikiem jak Romelu Lukaku nie można wygrać ligi. Za słabogą pozapolem karnym – kontynuował swoją tyradę Scholes. W mediach panuje jednak opinia, że to Mourinho źle korzysta ze swoich graczy, a ci odnaleźliby się w innym stylu.

I rzeczywiście wydajesie, że winą należy obarczyć trenera. Lukaku podczas przerwy reprezentacyjnej znowu dowodził, że potrafi strzelać gole. Paul Pogba dobrze odnajduje się w drużynie grających do przodu Francuzów, a Alexis Sanchez nie mógł za-

– Ludzie nie krytykują Mourinho za wyniki, ale dlatego, że zazdroszczą mu jego sukcesów i osobowości – mówi Zlatan Ibrahimović

pomnieć wszystkich swoich atutów, którymi czarował w ataku Arsenalu. Zbyt niadbałość ofensywy zabija jednak kreatywność tych graczy, do których dołączyć należy Anthony'ego Martiala i Marcusa Rashforda, którzy obecnie częściej myślą chyba o odejściu z klubu niż o dobrej grze.

Oprócz zarzutów dotyczących taktyki, media w Anglii zarzucały też The Special One stworzenie podziałów w szatni. Kamery Sky Sports zarejestrowały sprzeczkę słowną między trenerem a Paulem Pogbą na treningu, co miało przerodzić się w spór angażujący cały zespół. Sytuację wyjaśnił jednak Andreas Pereira.



Jose Mourinho jako trener Manchesteru United jeszcze nigdy nie wygrał na Stamford Bridge. To Portugalczyk kiedyś stworzył z tego stadionu twierdzę i nie przegrał tam 77 razy z rzędu

– Menedżer myślał, że Pogba zamieścił wpis materiałem wideo, na którym się uśmiechamy po przegranym meczu z Derby, i zapytał go na treningu, dlaczego doszło do czegoś takiego. Potem panował wobec tego niezdrowy nastrój. Takie rzeczy zdarzają się w Anglii – powiedział piłkarz. – Menedżer ma dobre relacje z zawodnikami. Nie odczuwamy wcale tej presji, która pochodzi z zewnątrz. Każdy mówił o tym, że zostanie zwolniony. My jednak tego nie czuliśmy – dodał. Pytanie brzmiało, czy to dobra mina do złej gry, a może w Manchesterze nie jest tak źle, jak mówią ludzie. Opinię na ten temat ma też Zlatan Ibrahimović.

Ludzie nie krytykują Mourinho za wyniki, ale dlatego, że zazdroszczą mu jego sukcesów i osobowości. Za jego sposób bycia i charakter. Rozumiem to, bo jesteśmy do siebie podobni. On musi pozostać sobą. Ta krytyka często jest wyolbrzymiona – zaznaczył Szwed, który całkiem niedawno grał pod okiem Portugalczyka na Old Trafford, a wcześniej również w Winterze.

Wtak dużej problematyzacji szkoleniowca MU nie wierzy również Duncan Castles piszący w gazecie „Sunday Times”. – Prasa pisała, że było spotkanie pomiędzy agentem Mourinho Jorge Mendesem a Edem Woodwardem. To, co z niego wynikało, to fakt, że Manchester United nie

chce zwalniać Mourinho na tym etapie. Postawiono oczywiście sprawę jasno, że wyniki muszą się zmienić. Ale nie było mowy o zwolnieniu – wyjął, ucinając tym samym spekulacje, że Zinedine Zidane czy inny nowy trener jest bliski zatrudnienia w klubie.

Mourinho może więc czuć się bezpieczny, a najbliższy okres będzie dla niego bardzo trudny. W sobotę zagra na Stamford Bridge, gdzie jako trener United przegrał wszystkie trzy mecze ligowe, które tam rozegrał. Cocię kawę, Portugalczyk jako trener The Blues sam uczynił ten stadion twierdzą i londyńczycy pod jego wodzą nie przegrali tu 77 spotkań z rzędu. Teraz sam

nie może ugrać tam choćby punktu, a jego drużyna w trzech meczach nie strzeliła nawet jednego gola.

Trudny mecz z Chelsea będzie tylko „rozgrzewką” dla Czerwonych Diabłów. Zaraz potem zagrają z Juventusem w Lidze Mistrzów, Evertonem i Bournemouth w lidze, rewanż z Juventusem i arcytrudne derby miasta z City. Można więc coś powiedzieć, że w ostatnim listopadowym meczu ligowym przeciwko Crystal Palace na ławce trenerskiej nie będzie już wcale siedział Mourinho.

Gdzie potym maratonie znajdzie się United? Obecnie wicemistrz Anglii zajmuje ósme miejsce ze stratą siedmiu punktów do lidera. Warto w tym miejscu przypomnieć, że kiedy The Special One po raz ostatni został zwolniony, to prowadzona przez niego Chelsea zajmowała 16. miejsce w tabeli, mając aż 15 punktów straty do lidera na początku grudnia.

Zakończenie tej historii nie musi być jednak wcale smutne. Być może zawodnicy zmieniają swoje podejście do meczu z Newcastle i mecz reprezentacyjnych jednak będą chcieli umieścić za swojego trenera. Mourinho dalej ma bardzo dobre relacje z kibicami, którzy za wyniki obwiniają bardziej prezesa Eda Woodwarda, więc dobrą atmosferę wokół zespołu da się jeszcze odbudować. Szczególnie gdy na czele projektu zasiada tak pewna siebie jednostka, jak Portugalczyk.

Na obecnym etapie jestem The Mature One (Dojrzały). Ale nigdy nie zostaną pobite moje osiągnięcia, więc dalej jestem The Special One – przyznał w maju sam Mourinho, który pewnie jeszcze raz utrzyma swoim krytykom. ©

Rywal z Premier League, Porto i Benfiki – trudna droga Polaków

PHkanożna
Kajka Krasnodomska
redakcja@polskatimes.pl

Portugalia ostatnią przeszkodą Polaków na drodze do MME 2019. Zespół Czesława Michniewicza pierwszy mecz rozegra w Polsce.

– Jesteśmy mocną drużyną i podchodzimy do barażu z myślą o zwycięstwie. Każdy z nas chce zagrać na Euro. Nie odstawimy nogi, nie położymy się. Będziemy walczyć – deklarował Mateusz Wieteska. Obrońca Legii Warszawa wy-

stał we wszystkich meczach eliminacyjnych i teraz przygotowuje się do listopadowych barażu. – Na tym etapie niema już słabych drużyn, czeka nas ciężki bój o wyjazd do Włoch i San Marino – przyznaje.

Przed Polakami ostatnia przeszkoda. W połowie listopada rozegrają dwumecz z Portugalią. Dokładne daty oraz miejsce spotkań nie zostały jeszcze określone. Na razie wiadomo jedynie, że pierwsze starcie odbędzie się w Polsce. Grający na codzień w Górniku Tomasz Loska, Szymon Żurkowski czy Maciej

Ambrosiewicz chcą pokazać się przed lokalną publicznością, ale ostateczna decyzja należy do PZPN-u. Kadrowiczom pozostaje skupić się na pracy. Przed pierwszym spotkaniem czeka ich zaledwie kilka dni zgrupowania, więc utrzymanie dobrej formy muszą zadbać w klubach. Presja o tyle większa, że to oni będą w tym starciu faworytem. Po eliminacjach Biało-Czerwoni zostali sklasyfikowani najwyżej spośród ekip, które w swoich grupach zajęły drugie miejsca. – Pizy losowaniu nie miało to znaczenia, na boisku też nikt nie będzie

o tym myślał – powiedział Wieteska. Czesław Michniewicz w poprzednich spotkaniach nie dokonywał wielu zmian w składzie. Z uwagą na kontuzje m.in. Jakuba Łabojki i Kamila Dankowskiego lista powołanych na dwumecz z Portugalią na pewno ulegnie zmianie, ale wyjściową jedenastką może pozostać ta sama. Zwłaszcza że przyniosła komplet punktów w ostatnim meczu z Gruzją. Przeciwno Portugalczykom będzie jednak znacznie trudniej. To zespół, który w swych szeregach ma zawodników występujących w najlepszych europejskich roz-

grywkach. Ich kapitanem jest nowy nabytek Wolverhampton Wanderes Diogo Jota, a w reprezentacji regularnie występują m.in. Diogo Dalot z Manchesteru United czy Joao Carvalho z Nottingham Forest. Zespół prowadzi bardzo doświadczony już w tej kategorii wiekowej Rui Jorge. Swoją pracę rozpoczął w 2010 roku.

Portugalia jest trudnym przeciwnikiem, ale da się ją pokonać. We wrześniu przegrała z kończącą w dziesiątkę Rumunią 1:2 i dlatego rywalizację w grupie 8 zakończyła za nią, na drugim miejscu. ©

flirt

Piątek. 19.10

MULTIMULTI – GODZ. 14.00

1.2.15.20.23.25.33.36.47.50.54.55.59.61.66.68.71.76.77.80 plus 15

KASKADA

5.6.8.12.13.14.16.18.19.20.21.24

Czwartek. 18.10

MULTIMULTI – GODZ. 22

18.21.25.28.30.31.35.41.47.56.58.59.61.63.64.66.70.71.76.79 plus 25

KASKADA

1.2.3.4.5.6.7.8.11.18.21.24

EKSTRA PENSJA 3,4,7, 26,33 + 2

MINI LOTTO 9,15,19,35,42

LOTTO 5,15, 23, 33, 35, 45

LOTTO PLUS 2,10.11.26.33,48 (STEN)

Biegi w Lęborku i Ustce



FOT. CSIR LEBORK

Druga rywalizacja w ramach XXIV Indywidualnych Biegów Przelajowych o Grand Prix Lęborka odbędzie się w sobotę 0 godz. 11. Zawody na terenach leśnych przy stadionie (ul. J. Kusocińskiego) w Lęborku. Również w sobotę OSiR Ustka zaprasza na Bieg VI Bursztynowy (Grand Prix Ustki). Start 1 meta przy ul. Grunwaldzkiej 35. Godz. 9 - zapisy. 10 - biegi młodzieżowe, marsz nordic walking, 11 - bieg dla amatorów, 12 - bieg główny na 10 km. Zapraszamy uczestnictwa. (FEN)



FOT. OSIR USTKA

Po wielu miesiącach na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji w Ustce ruszyła budowa boiska piłkarskiego ze sztuczną murawą o wymiarach 105 m x 68 m. Będą boksy dla zawodników rezerwowych. Przewidziano ogrodzenie i trybuny dla kibiców. Koszt przedsięwzięcia to około 2,5 miliona złotych. Boisko będzie przystosowane do rozgrywania meczów. Korzystać z niego też będą grupy dziecięco-młodzieżowe usteckich klubów, szkoły, kluby przebywające na zgrupowaniach. (FEN)

Trener Tomasz Mielewczyk stawia na gospodarzy

PHkanożna
Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W ten weekend rozegrane zostaną mecze piłkarskie w ramach jedenastej kolejki słupskiej klasy okręgowej rundy jesiennej sezonu 2018/2019. Tym razem swojetypowania i wskazania faworytów przedstawił Tomasz Mielewczyk, szkoleniowiec Lipniczanki Lipnica, która jest tegorocznym beniaminkiem i wśród znawców futbolu zaliczana do grona najpoważniejszych faworytów do czwartoligowego awansu.

Przebieg Bida Przechlewo (jedenaste miejsce, 12 punktów) - Chrobry Chrobrowo (dziesiąta lokata, 14 punktów) - sobota, godz. 12. - Dwa zespoły o podobnym potencjale i borykające się z problemami kadrowymi. Ostatnio nastąpiło przebudzenie przechlewskiego zespołu, który w Wyszach wygrał 1:0 z Sokółem, byłym czwartoligowcem. Chrobrowianie lepiej grają u siebie i o tym przekonaliśmy się na własnej skórze, przegrywając 0:1. Chrobry na obcych boiskach nie jest tak groźny, bo tej jesieni nie wygrał jeszcze żadnego meczu wyjazdowego. Sparta Sycewice (trzecie miejsce, 19 punktów) - Stal Jezierzycy (dwunaste miejsce, 10 punktów) - sobota, godz. 13, mecz na stadionie 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku. - Sparta zgarnie pełną pulę. Stal gra bardzo chimericznie. Inne rozwiązanie niż zwycięstwo podopiecznych

Bez Dudy, Burkhardta i Wróbla przeciwko Odrze



Z lewej Andrzej Witan i Jakub Kuzdra w nowych kurtkach, które ufundował Mieczysław Toczon z Torunia

PSkanażna
Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Interesująco zapowiada się konfrontacja piłkarska w ramach piętnastej kolejki Fortuny I ligi w Bytowie.

Miejscowa Bytovia (piąte miejsce, 21 punktów) spotka się z Odrą Opole (ósma lokata, 19 punktów). Granie rozpocznie się w sobotę (20.10) o godz. 16 na stadionie przy ul. A. Mickiewicza.

Bytowski zespół został okrzyknięty rewelacją rundy jesiennej edycji 2018/2019. Bytowanie usiebie grało 6 razy. Ich bilans w Bytowie to: jedno zwycięstwo, trzy remisy, dwie porażki.

Najskuteczniejszym piłkarzem Bytovii jest Juliusz Letniowski. Ten ofensywny pomocnik młodego pokolenia strzelił sześć goli.

Do tej pory Odranie wygrała jeszcze żadnego meczu wyjazdowego. Opolanie w pięciu spotkaniach na obcych boiskach zdobyli tylko dwa

punkty. W opolskim zespole najlepszymi snajperami są: Krzysztof Janus i Hiszpan Ivan Martin.

Obaj zdobyli po cztery bramki. Trenerem Odry jest Mariusz Rumak, który ma duży komfort pracy, bo podpisał umowę obowiązującą do 30 czerwca 2021 r.

To niecodzienna sytuacja jak na realia zaplecza ekstraklasy, gdzie standardem są raczej jednoroczne kontrakty. Budżet klubu z Opola wynosi 5 milionów złotych.

W bramce Odry występuje 25-letni Michał Szromnik, który przez dwa sezony 2016/2017 i 2017/2018 był zawodnikiem bytowskiego Drateksu-Bytovii. Tym razem w zespole z Bytowa zabraknie trzech podstawowych graczy.

Są to: Łukasz Wróbel, Sławomir Duda - obaj pauzują za kartki oraz Filip Burkhardt, którego córka Latika przeszła pomyślnie operację wycięcia guza i obecnie jej sytuacja jest stabilna. Trzymamy kciuki, by wróciła do zdrowia.

- Jesteśmy osłabieni. Znowu szanse grania dostaną zmienicy. Będzie ciekawie - mówi Adrian Stawski, trener Bytovii.

W pozostałych meczach 15. kolejki zagrają: Stomil Olsztyn - Puszcza Niepołomice, Garbarnia Kraków - Bmk-Bet Termalica Nieciecza, Stal Mielec - GKS Katowice, Warta Poznań - Chrobry Głogów, Podbeskidzie Bielsko-Biała - Chojniczanka Chojnice, ŁKS Łódź - GKS 1962 Jastrzębie, GKS Tychy - Raków Częstochowa, Sandecja Nowy Sącz - Wigry Suwałki. © ©

1. Raków Częstochowa	13	28	19-7
2. Sandecja Nowy Sącz	13	24	15-8
3. Chojniczanka Chojnice	14	22	22-18
4. Chrobry Głogów	14	22	13-10
5. Bytovia Bytów	14	21	24-17
6. ŁKS Łódź	13	21	16-11
7. GKS 1962 Jastrzębie	13	20	15-13
8. Odra Opole	13	19	22-17
9. Puszcza Niepołomice	13	19	16-18
10. Wigry Suwałki	14	18	17-21
11. Podbeskidzie Bielsko	13	17	19-16
12. Stal Mielec	14	16	11-11
13. GKS Tychy	14	15	17-19
14. Warta Poznań	13	14	10-17
15. Bmk-Bet Termalica	13	12	18-25
16. GKS Katowice	13	12	10-15
17. Stomil Olsztyn	13	10	10-16
18. Garbarnia Kraków	13	9	9-24

1. Sku ręczna Wyniki drugiego turnieju Auto Diug Ligi



FOT. LUKASZ CAPAR

Gry odbywają się w hali przy ul. Banacha 17

Ruszyła trzecia edycja Auto Diug Liga Piłki Ręcznej, dedykowana dla dziewcząt z roczników 2006 i 2007. W obecnej edycji bierze udział aż osiem zespołów ze Słupska, Sławna, Koszalina i Głównicy. Wyniki II Turnieju Auto Diug Ligi: SP-3 klasa 5 - UKS Lider Sławno 1:18. KU AZS Koszalin 2006 - SP Głównicy 13:9. KU AZS Koszalin 2007 - SP-3 klasa 6:8.23. SP Głównicy - SP-10 klasa 5:7. SP-10 klasa 6 - UKS Lider Sławno 16:9. SP-3 klasa 6 - KU AZS Koszalin 2006:17. KU AZS Koszalin 2007 - SP-10 klasa 6:2:28. W tabeli prowadzi SP-10 klasa 6z kompletem 12 punktów.

(STEN)

ttoks Pięściarze Energa Czarni na turnieju Benaiga

Kilkunastu zawodników Energi Czarnych uczestniczyło w VII memoriale Brunona Bendiga. Podczas zawodów zaprezentowali się również pięściarze z Litwy i Czech.

Walki odbyły się w hali sportowej w Gdyni. Podczas memoriału ułożono 10 walk punktowych i kilkanaście sparingowych. Główne trofea wywalczyli zawodnicy Energi Czarnych. Bombardiera Gdynia oraz pięściarze z Litwy. W walkach sparingowych wystąpiło 9 zawodników ze Słupska. Pięściarzem Czarnych sekundował trener Marek Pałucki. - Nasi najmłodszy mieli okazję dosprawy swojej formy powakacyjnej przerwie. Dla niektórych była to pierwsza walka w życiu. Oceniam, że są dobrze przygotowani a w ringu niczym nie ustępowali swoim rywalom - dodaje trener Pałucki. Zawody punktowali sędziowie Pomorskiego Okręgowego Związku Bokserskiego. Gdyńscy działacze tym razem nie zapomnieli o dawnych mistrzach ringu. Na imprezę zaprosili zło tego medalistę olimpijskiego z Tokio, Mariana Kasprzyka (mistrz olimpijski 1964 roku). Brunon Bendig, należał do jednych z najsilniejszych pięściarzy Wybrzeża. W 1960 roku wywalczył w wadze koguciej. W 1965 roku z M E powrócił ze srebrnym medalem. Zmarł w 2006 roku, przeżywszy 68 lat. © © (STEN)



FOT. LUKASZ CAPAR

Tomasz Mielewczyk liczy, że pokona MKS

- MKS Debrzno (dziewiąte miejsce, 14 punktów) - niedziela, godz. 14. - Niezręcznie mówić o swoim meczu. Żeby nie stracić kontaktu z zespołem z Miastka, to musimy zainkasować trzy punkty. Rywala nie można lekceważyć. My i Debrzno mamy po trzydzieści trzy strzelone gole. Zawisza Borzytuchom (trzynaste lokata, 10 punktów) - Myświec Tuchomie (czwarte miejsce, 17 punktów) - niedziela, godz. 14. - Derby ziemni bytowskiej zawsze są bardzo ciekawe. Zawisza, żeby doskoczyć do środkowej strefy tabeli, musi walczyć o trzy punkty. Jednak Myświec jest trudnym przeciwnikiem. Leśniewice (szesnaste miejsce, 1 punkt) - Stupia Kobylnica (ósmo miejsce, 8 punktów) - niedziela, godz. 14. - W ubiegłym tygodniu graliśmy w Kobylnicy i był to bardzo trudny mecz. Drużyna Stupia gra ciekawą piłkę i jest faworytem.

trenera Marcina Rusakiewicza byłoby dużą niespodzianką. Start Miastko (pierwsze miejsce, 20 punktów) - Błękitni Głównicy (piętnaste lokata, 7 punktów) - sobota, godz. 15. - Pewna wygrana lidera. Różnica będzie minimum trzech bramek. Piast Agrocchem Człuchów (siódma pozycja, 15 punktów) - Karol Maarex Pępnio (piąta lokata, 16 punktów) - sobota, godz. 15.30. - Zapowiada się zacięty mecz. Jednak górą będą gospodarze. Jantaria Pobłocze (czternaste miejsce, 8 punktów) - Sokół Wytzechy (szósta pozycja, 16 punktów) - niedziela, godz. 13. - Jantaria punktuje zdecydowanie słabiej niż w poprzednim sezonie. Mecz z borykającym się ze swoimi problemami Sokółem wydaje się idealny na przełamanie dla pobłocian. Mój typ 1. Upniaanka Lipnica (dwunaste miejsce, 27 punktów)

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 20 października 2018 r.

**Wszystko zmieni się
że żyje n bajce,
a żyła w;., piekle.
Dziś znów gra
i buduje
non e relacje**

%TR. II i



Katarzyna Figura

**Przemoc
jest w każdej
szkole**

STR. 5



**W jednym
garnku
jesienią jest
najwygodniej!**

STR. 7-10



**Gdzie dwa koty,
tam będzie
kłótnia**

STR. 12



Aima Czemy-Marecka
anna.marecka@polsk3pess.pl

Szczepienia chronią zdrowie i życie dzieci na całym świecie

UNICEF szacuje, że w ubiegłym roku szczepienia uratowały życie trzech milionów dzieci. Krajowego Konsultanta ds. Epidemiologii są jednym z największych dobrodziejstw współczesnej medycyny.

Kontrowersje

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Od kilkulat na Pomorzu wzrasta liczba dzieci nieszczepionych. cozdaniem Krajowego Konsultanta ds. Epidemiologii jest bardzo niebezpieczne. Grozi to bowiem wzrostem liczby zachorowań na choroby zakaźne.

Szczepienia chronią zdrowie i życie dzieci na całym świecie. Dzięki nim najmłodszy oraz całe społeczeństwo są zabezpieczone przed groźnymi chorobami. Mimo tego każdego roku około 13 mln dzieci na świecie nie otrzymuje rutynowych szczepień, alarmuje UNICEF. Za około jedną czwartą zgonów dzieci poniżej 5. roku życia odpowiada zapalenie płuc, biegunka czy odra. Większości z nich potrafimy zapobiegać dzięki szczepieniom.

Dostępne dowody związane z bezpieczeństwem i skutecznością szczepień, oparte na medycynie opartej na faktach, jednoznacznie przemawiają za oceną szczepień jako jednego z największych dobrodziejstw współczesnej medycyny - podkreśla dr Iwona Paradowska-Stankiewicz, krajowy konsultant ds. epidemiologii w Narodowym Instytucie Zdrowia Publicznego-Państwowym Zakładzie Higieny.

Nie przekazuje to działań czy ruchu antyszczepionko-



W Polsce szczepienia obowiązkowe dotyczą dzieci już od pierwszej doby życia. Chronią nie tylko osoby

wego, którzy złożyli w Sejmie projekt obywatelski przewidujący likwidację obowiązku szczepień ochronnych, proponując wprowadzenie zasady ich dobrowolności. Został on przekazany do dalszych prac w komisjach zdrowia oraz polityki społecznej i rodziny. Zdaniem specjalistów, dobrowolność w tym zakresie może być niebezpieczna, zwłaszcza w sytuacji, gdy w Polsce wzrasta liczba obywateli Ukrainy, gdzie szczepialność np. na odrę jest

bardzo niska. O tym, że Ukraina jest jednym z krajów najbardziej narażonych na epidemie odry, było głośno już w ubiegłym roku. Odnotowano tam wówczas niemal 4,8 tysiąca zachorowań oraz pięć zgonów z powodu odry.

Stanowisko Krajowego Konsultanta ds. Epidemiologii nie pozostawia najmniejszych wątpliwości, że dzieci należy szczepić, a szczepienia powinny być obowiązkowe.

Ocena wartości i znaczenia szczepień dla środowiska

medycznego jest jednoznaczna. Szczepionki mają potwierdzony profil bezpieczeństwa i skuteczność, tak wysoką, jak to tylko możliwe. Utrzymanie obowiązku szczepień oraz podjęcie konkretnych działań edukacyjnych oraz informacyjnych na poziomie różnych środowisk wydaje się obecnie koniecznością - mówi dr Iwona Paradowska-Stankiewicz.

Jednocześnie zaznacza, jak niebezpieczny jest wzrost liczby rodziców otwarcie

W Polsce szczepienia obowiązkowe dotyczą dzieci już od pierwszej doby życia

- Na rynku dostępne są szczepionki o potwierdzonym profilu bezpieczeństwa oraz wysokiej skuteczności.

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

W Europie znamy różne formy obowiązkowości szczepień. W krajach takich jak Szwecja, Norwegia czy Finlandia, pomimo braku obowiązkowości, utrzymywanie się wysokie stany zaszczepienia utrzymywany jest dzięki obowiązkowi szczepień.

W Polsce szczepienia obowiązkowe dotyczą dzieci już od pierwszej doby życia. Warto pamiętać, że to dzięki nim zlikwidowano wiele chorób zakaźnych, które kiedyś były śmiertelne. Właśnie dlatego każdy rodzic powinien znać aktualny kalendarz szczepień. Należy pamiętać, że na przykład w ubiegłym roku do kalendarza szczepień obowiązkowych weszły szczepionki przeciwko pneu-

mokokom. Są one bezpłatne dla dzieci urodzonych po 1 stycznia 2017 roku.

Kalendarz szczepień obowiązkowych

Gruźlica - podanie szczepionki już w ciągu pierwszej doby po narodzinach;
WZW B - w ciągu pierwszej doby po narodzinach, 2. miesiąc, 7. miesiąc;
Konica - 2. miesiąc (DTP), 3. miesiąc do 4. miesiąca (DTP),

5. miesiąc do 6. miesiąca (DTP), 16. miesiąc do 18. miesiąca (DTP), 6 lat (DTaP), 14 lat (dT), 19 lat (dT);
Tęžec: 2. miesiąc (DTP), 3. miesiąc do 4. miesiąca (DTP), 5. miesiąc do 6. miesiąca (DTP), 16. miesiąc do 18. miesiąca (DTP), 6 lat (DTaP), 14 lat (dT), 19 lat (dT);
Krzusiec - 2. miesiąc (DTP), 3-4 miesiąc do 4. miesiąca (DTP), 5. miesiąc do 6. miesiąca (DTP), 16. miesiąc do 18. miesiąca

SZCZEPIENIA PODZIELIŁY POLAKÓW

Witamy w weekend

Projekt ruchów antyszczepionkowych, aby odejść od obowiązkowego szczepienia dzieci, czeka w Sejmie nadalsze procedowanie. Projektodawcy twierdzą, że w krajach, w których poddanie się szczepieniu jest dobrowolne, nie widać wzrostu zachorowań na choroby zakaźne. Mówią też o tym, że kierujące się zyskiem koncerny farmaceutyczne wypuszczają na rynek coraz więcej szczepionek, a niektóre z nich mogą powodować autyzm.

Druga strona obala te zarzuty. Wiadomo chociażby, że po wraca odra, i to zarówno za naszą wschodnią (Ukraina), jak i zachodnią (Niemcy) granicą. Dlatego, podczas gdy w Polsce dyskutuje się o odejściu od obowiązku szczepień, w innych krajach myśli się o pójściu w przeciwną stronę. Odra zresztą niekoniecznie jest tym najbardziej odstrasającym przykładem. Wielu z nas przeszło ją w dzieciństwie bez śladu i być może nie zdawała sobie sprawy z wyobraźni. W przeciwieństwie do takiego zapomnianego już polio. Choroba Heinego-Mediny to było prawdziwe przekleństwo do czasu, aż szczepionki wyrugowały ją z cywilizowanego świata.

Moje stanowisko jest jednoznaczne. Szczepić - tak. Jednak oceniłabym, że lekarze i minister zdrowia zaryzują głowę, iż wszystkie stosowane w Polsce preparaty są bezpieczne. Może należałoby się także zastanowić nad tym, czy jest medyczny i epidemiologiczny sens szczepić noworodki już w pierwszej dobie życia. Kalendarz szczepień powinien być przejrzany i zweryfikowany pod tym kątem, bo wiadomo, że młode organizmy są bardziej wrażliwe na to, co się im aplikuje. Oczywiście moja opinia będzie nie do przyjęcia ani dla bezkompromisowych antyszczepionkowców, ani dla tych zwolenników szczepień, którzy każdy argument drugiej strony wkładają do worka z etykietką „ciemnogród”. Ja jednak wierzę, że z tego szczepionkowego chaosu wyjdziemy w końcu mądrzej. Zachęcam do refleksji i do zobaczenia za tydzień.

f APISZ, ABHWON, IIWŚIU E3MIU&

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 81 32.

Apel do ministra zdrowia Pacjenci z białaczką limfocytową czekają na decyzje resortu zdrowia

Pacjenci z przewlekłą białaczką limfocytową (PBL) apelują do ministra zdrowia o pilne wdrożenie rozwiązań, które poprawią ich sytuację zdrowotną i uratują przed śmiercią. W szczególności trudnej sytuacji jest grupa chorych na PBL, ok. 40-50 osób, dla których dotychczasowe terapie przestały być skuteczne, a kolejny lek ratujący życie jest dostępny, gdyż nie jest finansowany ze środków publicznych. W październiku podczas spotkania w Krakowie dla pacjentów z PBL zorganizowanego przez Polską Koalicję Pacjentów Onkologicznych i Stowarzyszenie UNICORN uczestnicy warsztatów wystosowali petycję do ministra zdrowia Łukasza Szumowskiego. Najpilniejsze problemy, to: rozszerzenie dostępu do ibrutynibu - aby mogli

z niego korzystać nie tylko pacjenci z delecją 17p lub mutacją TP53; zagwarantowanie dostępu do wenetoklaksu - dla pacjentów, którzy nie odpowiadają na dostępne terapie i tych, u których pojawia się oporność na dotychczasowe leczenie; możliwość skorzystania z procedury RDTL (ratunkowy dostęp do terapii lekowej) - RDTL to szansa dla pacjentów na dostęp do leku, który nie jest objęty programem lekowym. Niestety w tej chwili żaden wniosek złożony przez pacjentów z PBL nie został rozpatrzony pozytywnie.

Liczymy, że nie pozwoli nam pan umrzeć, mając możliwość leczenia, kiedy są zarejestrowane terapie, refundowane w innych krajach Europy dla pacjentów w naszej sytuacji klinicznej - czytamy w petycji do ministra, (MARA)

ie
cie

dziedzi. Zdaniem
medycyny



FOT. DARIUSZ BŁOCH/POLSKAPRESS

z: zepione, ale też środowisko

sprzeciwiających się szczepieniom swoich dzieci oraz rodziców mających więcej wątpliwości dotyczących szczepień. - Niebezpieczne jest to, że rodzice swoje decyzje na temat szczepień coraz częściej opierają na niewiarygodnych przekazach na temat szczepień czy wręcz pseudonaukowych mitach - mówi Paradowska-Stankiewicz.

Słowa te potwierdzają dane z wojewódzkich stacji sanitarno-epidemiologicznych w Gdańsku i Szczecinie.

Itak w 2016 roku w województwie pomorskim było 2272 niezaszczepionych dzieci w wieku 0-18 lat, z powodu uchyłania się rodziców lub opiekunów prawnych od wykonania ustawowego obowiązku szczepień ochronnych, w województwie zachodniopomorskim - 543. Ale już w roku 2017 - w Pomorskiem było tych dzieci 2931, a w Zachodniopomorskiem - 799. Mimo że rok 2018 jeszcze się nieskończył, już wiadomo, że liczby te rosną. Itak - w Pomorskiem do końca września zanotowano 3453 niezaszczepionych dzieci, a w Zachodniopomorskiem - 1180.

Pocieszający jest jedynie fakt, że, przynajmniej na razie, nie wzrosła zachorowalność na choroby zakaźne.

Mimo wzrastającej tendencji liczba niezaszczepionych dzieci z powodu uchyłania się ich rodziców stanowi ok. 0,7 procent łącznej liczby dzieci w województwie pomorskim. Taki odsetek, na razie, nie przełamuje bezpiecznego prognozy odporności populacyjnej szacowanego na 95 procent - mówi Anna Obuchowska, rzecznik Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gdańsku.

Podobnie jest w sąsiednim województwie zachodniopomorskim. - W zeszłym roku zanotowano pojedyncze przypadki zachorowań na odrę i dotyczyły one obywateli Ukrainy, którzy u nas pracowali - mówi Małgorzata Kapłan, rzecznik prasowy Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Szczecinie. - Niestety, jeśli chodzi o niezaszczepienie dzieci, to jest to tendencja wzrostowa i w najbliższych latach tych zachorowań może przybywać - dodaje.

Dlatego specjaliści podkreślają, jak ważne jest motywowanie rodziców do szczepień dzieci.

W innych krajach znamy różne formy motywowania rodziców do realizacji programów szczepień. W kra-

jach o wysokiej świadomości prozdrowotnej, takich jak na przykład kraje skandynawskie, pomimo braku obowiązku szczepień utrzymywane są wysokie zaszczepienia całej populacji. W Polsce wysoki stan utrzymywany jest dzięki obowiązkowi szczepień. Niektóre kraje, które do tej pory nie miały obowiązku szczepień lub lista szczepionek obowiązkowych była krótka, wprowadzają dodatkowe szczepienia obowiązkowe. Inne wprowadzają kary finansowe za brak szczepień lub zakaz posyłania niezaszczepionych dzieci do żłobków i przedszkoli. Polska ma wyjątkową, wypracowaną od 60 lat tradycję szczepień obowiązkowych. Dzięki temu wciąż skutecznie udaje się ograniczyć występowanie wielu niebezpiecznych chorób zakaźnych - podkreśla dr Paradowska-Stankiewicz.

W Polsce uchyłanie się rodziców od ustawowego obowiązku zaszczepienia dziecka skutkuje przekazaniem przez wierzyciela, tj. Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego, wniosku do wojewody o wszczęcie postępowania egzekucyjnego. Do wniosku załączany jest tzw. Tytuł Wykonawczy, w którym wskazane są konkretne terminy wykonania określonych szczepień dziecka. - Postępowanie egzekucyjne poprzedza doręczenie rodzicom upomnień zawierających klauzulę o skierowaniu sprawy na drogę postępowania egzekucyjnego w przypadku niewykonania obowiązku szczepienia ochronnego. Postępowanie egzekucyjne prowadzone jest w stosunku do każdego rodzica osobno. W toku postępowania egzekucyjnego wojewoda nakłada na rodziców grzywnę. Grzywna nie jest karą, ma na celu przymuszenie do zaszczepienia dzieci we wskazanym terminie - jeżeli rodzice rozpoczną szczepienia dzieci, nie zapłacą grzywny - mówi Anna Obuchowska.

nicznych i epidemiologicznych oraz nasza wiedza związana z prowadzonym monitorowaniem bezpieczeństwa szczepień, restrykcyjne badania oraz grupa instytucji zaangażowanych w kontrolę szczepionek, pozwala nam z pełnym przekonaniem twierdzić, że na rynku dostępne są szczepionki o potwierdzonym profilu bezpieczeństwa oraz wysokiej skuteczności - mówi.

Potrzebna pomoc Choroba, na którą cierpi Mikołaj, jest wyjątkowo rzadka. Rodzice walczą, żeby było mu łatwiej

Mikołaj jest jedynym żyjącym z tą chorobą chłopcem w Polsce. Zespół Schinzel - Giedion potwierdzono jak do tej pory tylko u 70 osób na świecie. Jego rodzice prowadzą rozpaczliwą walkę o jego życie i rozwój. Temu wyjątkowemu chłopcu pomóc może każdy z nas. Także i Ty!

Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

Wady serca, nerek, stóp, wiotkość krtani, padaczka, ślepotakorowa... to tylko niektóre jego dolegliwości. Dzięki ogromnemu zaangażowaniu rodziców w rehabilitację i opiece kilkunastu specjalistów, Mikołaj robi jednak spore postępy.

Mikuś 2 października skończył 20 miesięcy. Moim zadaniem dziś doskonale wiadać postępy, jakie zrobił od narodzin - mówi Anna Błaszczuk, mama chłopca. - Wcześniej miał tak duże napięcie mięśniowe, że od razu to, co zjadał, byłospalane. Teraz, od lipca, przybrał na wadzie aż 1,2 kg. Ostatnio okazało się, że jego oczy reagują na światło i jest szansa, że będzie widział. To wspaniała wiadomość! Cierpiął z powodu przykurczy, dziś już swobodnie posługuje się paluszkami, zaczyna chwytac. Jak zatem mamy niewierzyć, że może być jeszcze lepiej? Wierzmy i mamy nadzieję.

Zespół Schinzel - Giedion to ultra rzadki zespół dziedziczony w sposób autosomalnie dominujący. Do dziś na całym świecie opisano około 70 potwierdzonych genetycznie przypadków. W przypadku Mikołaja, w ośrodku poznańskim kierowanym przez prof. Annę Latos-Bieleńską, potwierdzono obecność heterozygotycznej zmiany w obrębie eksonu 4 genu SETBP1 - mówi dr hab. Andrzej Brodki z Kliniki Pediatrii, Nefrologii Dziecięcej, Dializoterapii i Leczenia Ostrego Zatrucia w szpitalu „Zdroje” w Szczecinie. - Choroba jest uwarunkowana genetycznie, więc nie można jej wyleczyć. Charakteryzuję się m.in. występowaniem typowych zmian dysmorficznych twarzy, opóźnieniem rozwoju umysłowego, zaburzeniem rozwoju fizycznego, licznymi wadami wielu układów i narządów.

Mikołaj trafił do Kliniki Nefrologii z powodu wady układu moczowego. Nie wymaga stałego pobytu w szpitalu, ale musi być pod stałą opieką wielu specjalistów. Nie można wyleczyć zespołu



Rodzice wierzą, że stan zdrowia ich małego Mikołaja będzie się poprawiał, chociaż choroba jest nieuleczalna

Schinzel-Giedion, ale oczywiście można zwiększyć komfort chorowania małego pacjenta.

Najlepsze efekty są z reguły po dwutygodniowych turnusach rehabilitacyjnych, na których prowadzone są zabiegi na całe ciało. Jeździmy na nie do Stawnicy. Do tej pory na wyjazdy składała się cała rodzina. Jeden wyjazd kosztuje nas ok. 6 tys. zł. Dofinansowanie przewidziane jest raz w roku i wynosi ok. 2 tys. zł. Mikołaj ma zaleconych 6-7 takich wyjazdów. Jest jeszcze mało, ma plastyczne ciało, dlatego tak bardzo chcielibyśmy wykorzystać jak najwięcej talach możliwości. Jak będzie trzeba pojedziemy z nim na koniec świata - zapewnia ze łzami w oczach pani Anna. - Jak możemy nie walczyć o niego. Jestem z Mikołajem cały czas, zrezygnowałam z pracy, by móc się nim zajmować. Gdyby nie mąż, dziadkowie i bracia byłoby bardzo trudno... Chłopcy są cudowni. Mają na niego bardzo dobry wpływ. Lubi słuchać, kiedy grają w piłkę, leżąc z nimi, kiedy oglądają bajkę. Rozbawiają go i uspokajają.

Mikołaj nie ma też i mimo wielu cierpień w jednym tak malutkim ciele, nie płacze. Rodzice niemalże co miesiąc trafili z nim do szpitala na OIOM. Chłopczyk nie umie połykać, ma wiotką

krtani, dlatego czasami dochodzi do zachłyśnięcia się własną śliną. Karetka wiezie go wtedy z rodzinnych okolic Goleniowa do szpitala w Zdrojach. Dzięki drogiemu wózkowi Mikołaj nie ma charakterystycznego dla tej choroby skrzywienia kręgosłupa. Dzięki uprzejmości sklepu może z niego korzystać, choć wózek nie został jeszcze spłacony. Rodzice muszą to zrobić do 30 listopada.

Mikołaj jest pod opieką fundacji Słoneczko, obecnie prowadzona jest zbiórka pieniędzy dla niego na portalu www.siepomaga.pl „Jedyny taki chłopiec w Polsce. Pomóżmy Mikołajowi walczyć o zdrowie!” Rodzice zbierają też nakrętki. Można je zostawić w ZOZ „Koniczynka” przy al. Bohaterów Warszawy w Szczecinie.

W tej chwili najbardziej potrzebujemy sprzętu (wózek i pionizator, z częściowym dofinansowaniem) oraz regularnych wyjazdów na turnusy rehabilitacyjne. Prosimy, pomóżcie nam w tej nierównej walce. Świat, na którym pojawił się Miki, okazał się dla niego skrajnie nieprzyjazny. Ale on, mimo wszystko, chce go poznać, odnaleźć promyk światła w nieprzeniknionej ciemności. Wierzmy, że z Waszym wsparciem to musi się uda. Musimy wierzyć, bo co innego nam pozostało - kończy mama chłopca.

iz od pierwszej doby życia

skuteczności - zapewnia krajowy konsultant ds. epidemiologii.

(DTP), 6 lat (DTaP), 14 lat (dTap);

Polio - 3. miesiąc do 4. miesiąc (IPV), 5. miesiąc do 6. miesiąc (IPV), 16. miesiąc do 18. miesiąc (IPV), 6 lat (IPV);

Hib - 2. miesiąc (Hib), 3. miesiąc do 4. miesiąc (Hib), 5. miesiąc do 6. miesiąc (Hib), 16. miesiąc do 18. miesiąc (Hib);

Odra - 13. miesiąc do 14. miesiąc (MMR), 10 lat (MMR);

Świnka - 13. miesiąc do 14. miesiąc (MMR), 10 lat (MMR);

Różyczka - 13. miesiąc do 14. miesiąc (MMR), 10 lat (MMR); **Pneumokoki** - 2. miesiąc (PCV), 4. miesiąc (PCV), 13. miesiąc (PCV).

Dr Iwona Paradowska-Stankiewicz, konsultant krajowy ds. epidemiologii zapewnia, że stosowane w Polsce szczepienia są bezpieczne.

Zgromadzone na przestrzeni ostatnich lat wyniki przeprowadzonych badań kli-

LILIWUJ

Pozbądź się bakterii

7 ciekawostek na temat mycia rąk. Czy znasz je wszystkie?

Mycie rąk jest bardzo istotnym elementem codziennej higieny człowieka. Badania wskazują, że świadomość tej kwestii w społeczeństwie stale rośnie, jednak wciąż istnieje grupa osób, które nie mają pojęcia, jakie grożą im konsekwencje zdrowotne, jeśli stale będą lekceważyć ten nawyk. Kampania #całapolskamijerece prowadzona na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie stale przypomina o konieczności regularnego mycia rąk.

OTO KILKA CIEKAWOSTEK:

- Kwasek cytrynowy. To bardzo dobry środek na usunięcie na przykład osadu po kawie. To także środek, który pomoże domyć ręce z najbardziej trudnych do pozbycia się zabrudzeń.
- Musimy pamiętać o myciu całych dłoni. Miejsca, o których czasem zapominamy, to opuszki palców i kciuki, a przecież cały czas

dotykamy nimi różnych przedmiotów.

- Wilgotne ręce sprzyjają rozprzestrzenianiu się bakterii. Pamiętajmy więc, aby po umyciu rąk dokładnie je wysuszyć - najlepiej jednorazowym ręcznikiem papierowym.

- Najczęściej popełnianym błędem podczas higieny w pracy jest korzystanie z mydła w kostce i ręcznika z tkaniny wielokrotnego użytku.

- Zawsze myj ręce przed założeniem i zdjęciem soczewek kontaktowych. Pomoże to uniknąć infekcji oczu.

- Niektórzy ludzie myją ręce nawet przez 15 minut. Może to doprowadzić do egzem skóry rąk. Warto zatem dbać o higienę, ale z głową.

- Naukowcy z Uniwersytetu Rudgersa w New Brunswick potwierdzili, że nie ma znaczenia, czy dłonie myjemy w ciepłej, czy zimnej wodzie. Zawsze należy jednak pamiętać o mydle.

UWAGA!

Ciekawostki. Na tych przedmiotach codziennego użytku znajduje się najwięcej bakterii

Coraz więcej ludzi jest świadomych, że na każdym kroku mamy kontakt z setkami bakterii. Warto zatem wiedzieć, które miejsc szczególnie narażają nas na obcowanie z nimi.

- Klamki, pieniądze, telefon, toaleta - wszędzie są bakterie. Niesą one niebezpieczne, dopóki nie przeniesiemy ich do ust lub na służówkę, na przykład dotykając oka. W momencie gdy to zrobimy, narażamy się na infekcję. Z badań naukowców z London School of Hygiene and Tropical Medicine wynika, że co czwarta osoba dojeżdżająca do pracy komunikacją miejską ma na rękach bakterie kałowe. Nielepiej wyglądają firmowe biurka, które zawierają 400 razy więcej bakterii niż deska klozetowa. Gdzie jeszcze znajdziemy bakterie?

- Na gąbkach kuchennych znajduje się około 40 tysięcy bakterii na centymetr kwadratowy, czyli 70 razy więcej, niż na przykład na podłodze w kuchni.

- Na źle spłukanej szczoteczce do zębów może znaj-

dować się więcej bakterii niż na brudnych płytkach w łazience.

- Na każdym centymetrze kwadratowym telefonu komórkowego znajduje się 3824 mikrobów.

- Na otwieraczach do puszek znajduje się mnóstwo bakterii E.coli.

- Na kierownicy samochodu znajduje się nawet dziećmi więcej bakterii niż na desce klozetowej.

- Drobnoustroje, które znajdują się wewnątrz muszli klozetowej, rozchodzą się po pomieszczeniu i mogą osadzić na skórze nawet w promieniu 6 metrów.

- Ścierki kuchenne pierz w temperaturze minimum 60 stopni i zmieniaj je często, najlepiej codziennie, gdyż są skupiskiem bakterii.

- Roztocza kurzu domowego - w naszym łóżku może być ich nawet 2 miliony.

- Najbrudniejszym miejscem w kuchni jest zlew, który jest idealną pożywką dla drobnoustrojów ze względu na ciągłą wilgotność.

Testy krwi wyszukają osoby genetycznie zagrożone zawałem serca

To może być przełom w diagnostyce. Do tego szybki, bezinwazyjny i bardzo skuteczny

iSauka

"The Times"

redakcja@polskatimes.pl

To może być prawdziwy przełom w diagnostyce najgroźniejszych chorób. Do tego szybki, bezinwazyjny i bardzo skuteczny.

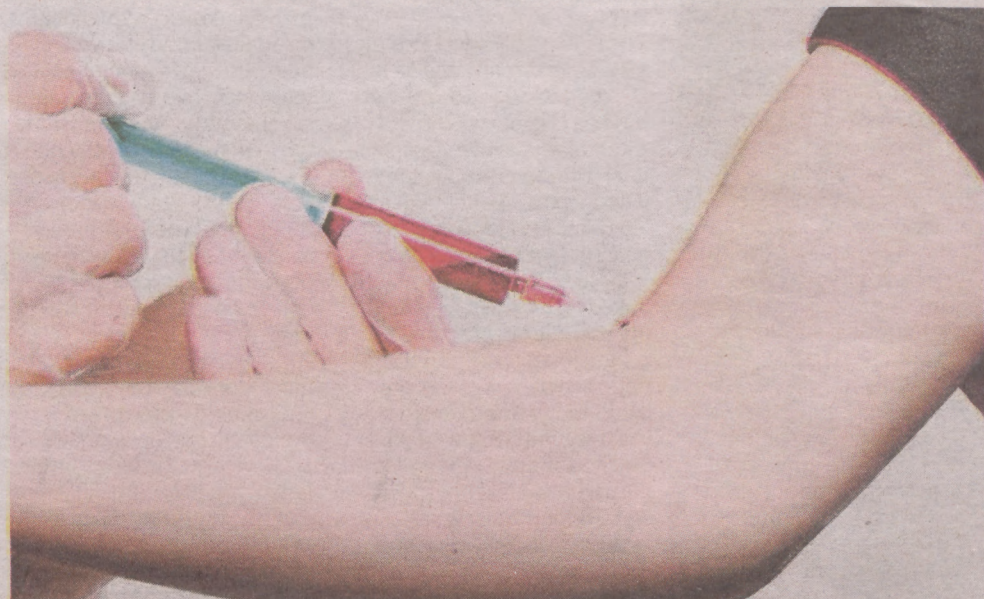
Brytyjscy naukowcy opracowali własny test krwi pozwalający zidentyfikować osoby, które z racji własnych uwarunkowań genetycznych są bardziej, niż inne, narażone na zawał serca. Odpowiedzialny za opracowanie testu zespół naukowców utrzymuje, że dzięki tej metodzie będzie można zaordynować stosowanie odpowiednich leków - na przykład statyn - u tego typu osób już w młodszych wiekach.

Z dotychczasowych ustaleń badaczy wynika, że u ludzi obciążonych genami wysokiego ryzyka zawału serca może wystąpić nawet piętnaście lat wcześniej niż u innych. Naukowcy już dzisiaj twierdzą, że jest „rzeczą nieuniknioną”, iż brytyjska publiczna służba zdrowia już wkrótce będzie na stałe wykorzystywać tego rodzaju badania krwi.

Ze względu na spadające koszty sekwencjonowania DNA, już teraz zaczyna się w sposób rutynowy prowadzić testy dotyczące genetycznych zagrożeń w przypadku nowotworów.

Na podstawie analizy 1,7 miliona wariantów genetycznych brytyjscy naukowcy stworzyli obecnie model czynnika prognostycznego wystąpienia zawału serca u danego człowieka. Model przetestowano na próbie pół miliona osób - u 22 tysięcy badanych już przedtem zdiagnozowano różne dolegliwości sercowe.

Jaki był efekt tych badań? Otóż okazało się, że osoby obciążone ryzykiem, znajdujące się w górnych strefach w 20-procentowej grupie, były czterokrotnie bardziej narażone na zawał i pokrewne problemy zdrowotne



Badanie krwi zaleca się, gdy przedłuża się stan naszego zmęczenia lub gdy tracimy wagę.

niż te z 20 proc. dolnych. Wyniki badań opublikowano w specjalistycznym piśmie „Journal of the American College of Cardiology”.

Profesor Niles Samani, główny autor publikacji i dyrektor ds. medycznych British Heart Foundation - pomogła ona sfinansować badania - twierdzi, że test „po- może lekarzom identyfikować pacjentów, którzy najbardziej skorzystają z ewentualnej interwencji i uniknąć niepotrzebnych badań przesiewowych w przypadku tych, u których osiągnięcie takich korzyści jest mało prawdopodobne”.

Osoby z grupy górnych 20 proc. [skali] - zgodnie z obecną procedurą kontrolną publicznej służby klasyfikowane jako zdrowe - były tak samo narażone na zawał serca, jak te z grupy dolnych 20 proc., u których występowały tak groźne objawy, jak wysoki poziom cholesterolu i ciśnienia krwi. Takim osobom lekarze przepisują leki obniżające ryzyko wystąpienia zawału.

Aby jednak wspomniane testy stały się ogólnie dostępne publicznie, zespół brytyjskich naukowców będzie potrzebował teraz odpowiedniego komercyjnego partnera. Żeby móc proponować je osobom prywat-

nym, będą musiały one uzyskać zezwolenie odpowiednich organów regulacyjnych, co może zająć rok, a nawet i więcej czasu. Kierownictwo publicznej służby zdrowia będzie też żądało przeprowadzenia badań potwierdzających skuteczność testu i twardych wyliczeń dotyczących najbardziej opłacalnego sposobu jego wykorzystania.

Co roku w Wielkiej Brytanii z powodu chorób serca umiera około 66 tysięcy osób. Po demencji stanowią one drugą co do wielkości przyczynę zgonów w tym kraju. Dlatego tak ważna jest diagnostyka występowania schorzeń i to w jak najwcześniejszym ich stanie. Nikogo nie trzeba przekonywać, że dzięki takim działaniom osiąga się przede wszystkim główny cel, czyli ratowanie życia i zdrowia pacjenta. Trzeba pamiętać, że dzięki profilaktyce zaoszczędza się ogromne środki, które trzeba prędkiej czy później przeznaczyć na rehabilitację chorych.

Testy krwi stosuje się już przy wyszukiwaniu ryzyka wystąpienia wielu chorób u ludzi. Zdaniem wielu specjalistów takie badania powinny być ogólnie dostępne i powinny być one finansowane w ramach społecznej służby zdrowia. Na takie procedury?

ry mogą sobie jednak pozwolić tylko bogate kraje, a i tak nie wszystkie. Poza tym tego typu diagnostyka nie jest doskonała, wymaga kolejnych badań, prób i tym samym ogromnych nakładów finansowych. Na szczęście z pomocą przychodzi prywatny biznes, widząc w tym szansę wejścia w kolejny „segment” służby zdrowia, za którym stoją pieniądze.

DIAGNOSTYKA

WARTO ZBADAĆ SOBIE KREW

Nie potrzeba skomplikowanej diagnostyki, by odkryć, że w naszym organizmie dzieje się coś niedobrego. Wtedy powinniśmy zbadać sobie krew. Zaleca się takie badania, kiedy przedłuża się stan naszego zmęczenia. Może to oznaczać walkę osłabionego organizmu z infekcją lub coś poważniejszego. Być może mamy za mało czerwonych krwinek i niski jest poziom hemoglobiny, co może świadczyć o niedokrwistości, czyli anemii. Zrobmy też sobie badanie krwi, kiedy zauważymy utratę wagi, a apetyt nam dopisuje.

Uczniowie biją się w szkole ze złości, wstydu i strachu

Marta Żbikowska
m.zbikowska@glos.com

CO WOLNO KUPIĆ
ZA 500 PLUS?

Komentarz

Na jednej z grup lokalnych znowu pojawił się przeżabny żart. Zdjęcie samochodu z naklejką „Sfinansowany z 500 plus”. Większość komentujących wykazała się brakiem poczucia humoru (podobnie, jak ja) i pytała, co w tym jest takiego śmiesznego, że rodzina, która pobiera zasiłek wychowawczy kupiła sobie samochód? Byli też tacy, którzy uważali, że to skandal, że z ich podatków (bo chyba nie tych rodziców?) ktoś kupuje sobie dobra luksusowe. Po pierwsze, to mam wątpliwości, czy w przypadku posiadania trojga lub więcej dzieci, samochód to taki znowu luksus. Ja osobiście czuję się małym luksusowostem w korku z trójką dzieci na tylnym siedzeniu, które zaczynają się nudzić. Jednemu zimno, drugiemu gorąco, trzeci chce siku. Po chwili, pierwszy kopnął trzeciego, o czym postanowiłem nie poinformować, wszyscy razem przekrzykując się nawzajem i jednocześnie wymierzając własną sprawiedliwość. Pół biedy, jak za każdym razem nie chcesz pić (częsta sytuacja) albo jeść (rzadko, ale zdarza się). No, sama przyjemność. Marzę wtedy o dalekiej podróży tramwajem, ze słuchawkami na uszach albo z książką na kolanach, gdzie nikt mnie nie zaczepia i niczego odemnie nie chce. I nie straszne mi wonie innych pasażerów (dziecko, które chciało siku czasami nie doczeka celu podróży i też przyjemnie nie jest), ani ekwilibrysty kapotrzebna do zachowania równowagi. Święty spokój to dla mnie luksus, a nie auto. Druga kwestia to źródło finansowania. Czyja pytam innych, zacytuję kupili samochód? Albo corobią ze swoją rentą lub innymi świadczeniami? Może przygotować więcej takich naklejek? „Z renty”, „Sfinansowany za łapówki”, „Wzięty nakredyt, na którym nie nie stać”, „Z ubezpieczenia za złamaną po pijaku nogę”. Dlaczego tylko wydatki rodzin z dziećmi są tak pytaniami? Każdy niech się tłumaczy, naco wydaje pieniądze z określonych źródeł. Sama jeżdżę autem kupionym miesiąć po uruchomieniu programu 500 plus. Choć w momencie zakupu samochodu, na moje konto wpłynęło dopiero tysiąc złotych, większość napotkanych znajomych nie potrafiła powstrzymać się od prześmiesznego komentarza „O, z 500 plus”.

Agresywny uczeń wymaga wsparcia nie tylko szkoły i rodziców, ale także wielu innych specjalistów

Rozmowa

Magdalena Baranowska-Szczepeńska
m.baranowska@glos.com

Rozmowa o przemocy wśród dzieci i młodzieży z Katarzyną Kanieką z Kliniki Uniwersyteckiego SWPS.

Agresywne dziecko nie jest marzeniem żadnego rodzica. Jak reagować, gdy dziecko bije rodzica?

Agresywne zachowania dziecka wobec rodzica to zazwyczaj temat tabu. Rodzicom często trudno o nich rozmawiać, zwrócić się o pomoc. Stanowią dla nich wyzywającą porażkę, bywa, że wywołują z ich strony agresywną reakcję albo poczucie bezradności. Wspomnianie zachowania u dziecka to znak, że potrzebuje ono wsparcia w poznaniu i zrozumieniu swoich emocji. Ważne, aby czuć, że ma prawo je przeżywać, ale też by otrzymać pomoc w ich wyrażaniu. Nie ma dobrych i złych emocji, wszystkie emocje są po coś. Jedne z nich są łatwiejsze, inne trudniejsze w przeżywaniu. Stanowią one często sygnał, którego warto posłuchać. Złość na przykład informuje nas o tym, że ktoś przekroczył nasze granice, że niezaspokojone są nasze ważne potrzeby, że czegoś nie chcemy. By wspierać dziecko w procesie regulacji emocji, ważne jest, by rodzice nie obawiali się nazywać i wyrażać tego, co sami czują. Małemu człowiekowi łatwiej będzie mówić o swoich emocjach, gdy wcześniej wielokrotnie doświadczył sytuacji, w której mama lub tata rozmawiali z nim o tym, że jest im smutno, czegoś się boją lub wstydzą. Emocje można traktować jako istotną informację, a nie jak problem, z którym trzeba sobie poradzić.

Instytut Badań Edukacyjnych opublikował raport dotyczący przemocy w szkole. Wynika z niego, że nie ma szkoły wolnej od przemocy. Z opracowania wynika, że poziom agresji w podstawówkach wzrasta w porównaniu z gimnazjami. Dlaczego?

Niezależnie od tego, czy sprawcą przemocy jest 13-letni uczeń szkoły podstawowej, czy 15-letni uczeń gimnazjum, czynniki zwiększające ryzyko jej wystąpienia oraz



Z danych Instytutu Badań Edukacyjnych wynika, że nie ma szkoły wolnej od przemocy

mechanizmy podtrzymujące pozostają takie same.

Jakie?

Związane są one z organizacją nauczania - tu wymienić należy monotonię, ograniczenia przestrzeni i czasu, nadmiar bodźców (hałas) przy równoczesnym braku możliwości odprężenia się, niewłaściwe zagospodarowanie czasu uczniów lub jego brak. Kolejną grupą przyczyn to niewłaściwy system norm: ich niejasność, niespójność lub nie przestrzeganie zasad przez osoby znaczące oraz normy promujące rywalizację pomiędzy uczniami. Zakłócenia relacji na linii uczeń - nauczyciel - rodzic, a wśród nich: brak autentycznego dialogu i kontaktu, mała uważność w relacjach oraz niepożądany sposób komunikowania się nauczycieli z uczniami także zwiększają ryzyko występowania przemocy w szkole. Nie należy także zapominać o niewłaściwych reakcjach na zachowania agresywne, takich jak bagatelizowanie, reakcje niekonsekwentne oraz brak skutecznej mediacji w odpowiedzi na konflikt. Gdy do wyżej wymienionych czynników dodamy fakt, że dzieci często nie wynoszą z domu pożądanego strategii reagowania w sytuacjach frustrujących oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów, otrzymujemy równanie, którego wynikiem jest przemoc.

Wielu oskarża o agresję internet, gry elektroniczne i zabieganie rodziców którzy nie mają czasu dla rodziny. Ale czy to rzeczywiście są główne przyczyny?

Dzieci zachowują się agresywnie, ponieważ nie znają konstruktywnych sposobów wyrażania emocji. Nie umieją lub nie chcą mówić o tym, co czują, bywa też, że tego nie wiedzą. Rodzic rzadko rozmawia z dziećmi o własnych emocjach. Nawet wówczas, gdy mały człowiek zauważa u mamy lub taty złość, smutek lub strach, rodzic często zaprzecza ich przeżywaniu, odpowiadając: „Nie się nie stało, wszystko jest w porządku”. Komunikaty docierające do dziecka na poziomie werbalnym i niewerbalnym są wówczas sprzeczne. Dziecko otrzymuje sygnał, że trudnych emocji należy się wstydzić lub je ukrywać.

A może rodzice nie potrafią rozmawiać z dziećmi o emocjach, gdyż ich samych ręką tego wcześniej nie nauczyli.

Być może - mówiąc językiem analizy transakcyjnej - wynieśli ze swojego dzieciństwa zakaz „nie czuj” dotyczący odczuwania i wyrażania emocji. Możliwe, że jako dzieci byli karani za okazywanie złości, zawstydzani z powodu wyrażania smutku lub przywoływani do porządku przy próbach spontanicznego okazy-

wania radości. W moim gabinecie rodzice przyznają, że dla nich wyrażanie trudnych emocji przy dziecku wiąże się z ryzykiem utraty pozycji kogoś, kto jest silny ze wszystkim sobie poradzi. W ich rozumieniu rodzic mówiący swoim smutku, wstydzi lub złości to ktoś słaby, przy kim dziecko nie będzie się czuć bezpiecznie. Zapominają jednak o tym, że zaprzeczając przeżywaniu emocji, płacąc często zbyt wysoką cenę, gdy ich relacji z córką lub synem zaczyna brakować autentyczności. Dziecko odbiera emocje rodzica, ważniejsze jest dla niego nie to, co mama lub tata mówią, lecz to, co robią, jak się zachowują. Rolą rodzica jest dawanie dziecku przestrzeni na przeżywanie emocji oraz nadanie im określonego znaczenia, pomoc w ich nazwaniu i dotarciu do ich przyczyn, oczym wspominałam wcześniej. Wymaga to doświadczenia mentalnej pracy, która będzie możliwa tylko wówczas, gdy pozostanie on kontaktem z tym, co sam w danej chwili odczuwa.

W niektórych przypadkach agresywnym uczniom proponowana jest zmiana szkoły. Ale czy to jest rozwiązanie? Czy dajemy gwarancję, że dziecko w innej szkole nie będzie agresywne?

Zmiana placówki bez kompleksowych i dobrze zaplanowanych działań nie daje gwa-

rancji namodyfikację zachowania dziecka. Podczas mojej pracy w szkole wielokrotnie obserwowałam sytuację, w której dziecko „przynosiło” ze sobą do nowego środowiska problemy, których nie udało się rozwiązać w dotychczasowym otoczeniu. Przecież agresywne zachowanie ucznia to często wyraz jego bezradności, frustracji, być może to jedyny znany mu sposób wyrażania emocji. Dziecko bije, ponieważ się złości albo dlatego, że się czegoś boi, możliwe też, że za jego agresywnym zachowaniem kryje się wstyd (wolał uderzyć, niż pokazać, że jestem słaby, że czuję się sobie nieradę). Taki uczeń wymaga ogromnego wsparcia ze strony opiekunów, potrzebuje tego, by ktoś nauczył go rozpoznawać swoje emocje, przyglądać się im oraz wyrażać je w sposób, który będzie akceptowalny zarówno dla niego, jak i dla jego otoczenia. Ważne, aby planując pomoc dla dziecka, działać kompleksowo, prosić o wsparcie szkolnych specjalistów oraz posiłkować się pomocą z zewnątrz, na przykład z rejonowej poradni psychologiczno-pedagogicznej. Często agresywne zachowania dziecka to sygnał, że jego rodzina boryka się z trudnościami, może nawet przeżywać kryzys. Szkolni specjaliści nie będą w stanie pomóc, jeśli nie będą znali rodzinnego kontekstu funkcjonowania dziecka. Rodzic, któremu trudno mówić o problemach, prosić o pomoc, często źle odbiera podejmowane przez pracowników szkoły próby nawiązania kontaktu i propozycje wsparcia. Zdarzają się też, że agresywne zachowania dziecka to dla rodzica znak, że nie sprawdził się w swojej roli, że coś zrobił źle lub czegoś zaniedbał. Bywa, że przenosi córkę lub syna do innej szkoły, gdyż wydaje mu się, że sytuacja „sami się rozwiąże” w nowym środowisku, gdzie nikt nie będzie wiedział o problemach dziecka, a co za tym idzie, także o trudnościach, jakich być może doświadcza cały system rodzinny. Ale to nie daje, bo takie dziecko wymaga po prostu wsparcia w obszarze regulacji emocji, poznania konstruktywnych sposobów reagowania w sytuacjach trudnych oraz pomocy w zakresie budowania adekwatnej samooceny i stabilnej pozycji w grupie rówieśniczej.

W listopadzie zabezpieczmy rośliny zimozielone przed mrozem i wysuszającymi wiatrami

W listopadzie trzeba będzie pomyśleć o nadchodzącej zimie. Najodpowiedniejszy do rozpoczęcia prac zabezpieczających rośliny przed zimą jest okres, kiedy temperatura spada w nocy do około zera stopni C. Pogoda powinna być pochmurna, ale bezdeszczowa. Jeśli przed nadejściem mrozów nie zaczęła padać deszcz albo jeśli nagły spadek temperatury nie zostanie poprzedzony opadami śniegu i sucha i wygrabiona gleba może stać się pułapką dla bardziej wrażliwych roślin, a zwłaszcza dla płytok korzeniowych się krzewów zimozielonych, takich jak rododendrony i ostrokrzewy. O nie szczególnie musimy w listopadzie zadbać, podlewając je w miarę możliwości i - w dru-

giej kolejności - zabezpieczając przed zimą.

Na początek warto wyściółkować ziemię pod krzewami zimozielonymi i w miejscach, gdzie kryją się kępy wrażliwych bylin - odpowiedni materiał to kora lub torf zmieszany z piaskiem. Zabieg ten zabezpieczy glebę przed utratą wilgoci i głęboką penetracją mrozu.

Z iglakami rosnącymi w pojemnikach można postąpić dwójako - albo przetranszować na dociepleniudonieczek, pamiętając, by w cieplejszych okresach zimy je podlewać, albo też wyjmujemy bryły korzeniowe z osłony i dołujemy iglaki na wolnych zagonach czy rabatach. To ostatnie jest pewniejsze, ale wymaga osobnego miejsca w ogrodzie.

Kwiaty w jesiennym ogrodzie

Nie tylko dalie, astry i złocienie..
Także mniej znane rudbekie, dzielżany, rozchodniki i zimowity



RUDBEKIE...

Ich kwiaty w ciepłych, pastelowych kolorach zdobią ogród aż do przymrozków



ZIMOWITY...

...kwitną w stanie bezlistnym. Z jednej łodygi wyrasta kilka kwiatów, które przypominają kwiaty krokusów



ROZCHODNIKI...

...dopiero w październiku osiągną pełnię kwitnienia. Warto więc o nich pamiętać, planując jesienne rabaty

W październiku czeka nas grabienie liści, w listopadzie - zabezpieczanie roślin

Za kilka tygodni, jeśli nastaną przymrozki, ważne będzie zabezpieczenie przed mrozem wrażliwych róż wielko- i wielokwiatowych

Wokół ogrodnika

Andrzej Gębarowski
a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Tegoroczna jesień jest ciepła i prawie pozbawiona opadów, toteż wiele roślin cierpi z powodu suszy i szybciej zrzuca liście. Jeśli spełnią się prognozy, w listopadzie nastąpi znaczne ochłodzenie i nastanie pora ostatnich przedzimowydi porządków w ogrodzie.

Drzewa i krzewy są już w połowie огоłocone z liści, toteż nie pozostaje nam nic innego, jak przystąpić do ich sprzątania. Ogromna większość z nas, ogrodników, jest na tyle pracowita i rzetelna, że liście sprząta na bieżąco, wysypując je na pryzmę kompostową lub wypychając nimi worki, a niekiedy - jeśli nasz ogród jest z dala od zabudowań sąsiadów - po prostu paląc w ognisku.

Rabaty ozdobne oczyszczamy z resztek łodyg i prze-

kwitłych kwiatostanów, wycinamy sekactorem zaschnięte i nadgniłe liście bylin - zwłaszcza wielkie liściory host, które stają się teraz siedliskiem grzybów. Nie musimy jednak oczyszczać rabat do gołej ziemi - pozostawmy oczywiście późno kwitnące astry i rozchodniki, okazałe, ale też suche badyle z efektownymi kwiatostanami (np. ostów ozdobnych, języczek, mikołajków czy nawłoci), które w zimie - pod czapami śniegu - upiększą nasz ogród, a i ptaki się nimi pożywią.

Wywożenie liści i resztek bylin lub ich palenie jest nawet lepsze niż przerabianie ich na kompost, gdyż na ogół są w nich zawarte szkodliwe dla roślin grzyby i owady, które mogą odrodzić się wraz z wiosną. Jeśli mamy do tego odpowiednie warunki, resztki należy po prostu spalić.

W październiku trawa rośnie już znacznie wolniej, toteż wystarczy skosić ją dwa razy - po raz ostatni w drugiej połowie miesiąca, przy czym

ostrze kosiarki należy ustawić na wysokości nie mniejszej niż 5 cm.

Po ostatnim koszeniu zaleca się posypanie trawnika półcentymetrową warstwą dojrzałego kompostu, który poprawi strukturę gleby i dostarczy jej składników pokarmowych.

W listopadzie ważne będzie zabezpieczenie przed mrozem wrażliwych róż wielko- i wielokwiatowych - rabatowych, parkowych i pnących. Najlepiej obsypać nasadę krzewu kopczykiem ziemi ogrodniczej (nie torfem, bo chłonie wodę!) do wysokości 20 cm i co najmniej 10 cm powyżej miejsca szczepienia. Młode pędy róż pnących należy przygiąć do ziemi i okryć stroiszem, stare - zabezpieczyć słomianymi matami. Różę pienne okrywamy matami lub agrowłókniną, tworząc tzw. chochoły. Zabezpieczenia nie wymagają jedynie różę tzw. dzikie i parkowe niepowtarzające kwitnienia.

WAŻNE

DATURY IFUKSJE

Z donic usuwamy pelargonie, które zapewne będą już zwarzone przez przymrozki. Cenniejsze rośliny, jak fuksje i datury, warto przechować do wiosny. Przycinamy im wierzchołki i przenosimy donice do chłodnego pokoju, o temperaturze 4-8 stopni C, gdzie rośliny mogą przetrzymać w ciemności. Od czasu do czasu je podlewamy, aby korzenie nie zaschły. Przyjmując się, że im wyższa temperatura zimowania, tym podlewanie powinno być częstsze, ale nie częstsze niż raz w tygodniu.



Zupa
M. Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

AJNTOPF, CZYLI JEDEN GARNEK, NAJLEPSZY NA JESIEN

Jednzdaniowy obiad to doskonałe
rozwiązanie dla zabieganych

Nazwa ajntopf pochodzi z języka niemieckiego. Oznacza gęstą zupę wielowązową przygotowaną w jednym garnku zwykle na mięsie, ale nie zawsze. Bywa nazywana także rampuciem. W takiej postaci możemy ją jeść między innymi w Wielkopolsce, na Śląsku, ale także na Kujawach. Zupa zwykle gotowana jest nabulionie lub na wodzie, ma bardzo bogaty i różnorodny smak. A jest on uzależniony od mięsa i warzyw, na jakich zostanie przygotowana. W tradycyjnej wersji musieć znaleźć w niej koniecznie kapusta oraz warzywa strączkowe. To idealne danie dla zabieganych, którzy po całym dniu pracy marzą o zjedzeniu czegoś ciepłego i treściwego. Zupa jest gęsta, sycąca i naprawdę bardzo smaczna. Może być jedzona przez 3 dni po ugotowaniu. Każda dobra gospodyni ma oczywiście swój ulubiony przepis na tę potrawę i swoje sekretne przyprawy. Najpopularniejsza w Wielkopolsce jest ta gotowana na żeberkach wieprzowych i kapuście kiszzonej, oczywiście z boczkiem. W obecnych czasach, gdy tak wiele osób przechodzi na dietę wegetariańską, jarzynowa bez mięsa także zyskuje na popularności. Oto kilka wybranych przepisów na jednogamkowe danie. Życzymy wszystkim smacznego!

JARZYNOWA PO WIELKOPOLSKU BEZ MIĘSA

Składniki:
2l wody; 4 ziemniaki, ćwiartka włoskiej kapusty pół kalafiora.

**100g z tetoneg Dgtwariknl 100g
teoM szparagowej włoszczyzna,
kalarepa, koperek, ratka
pietruszki sól, pieprz, szklanka
mleka 2 żółtka**

Wykonanie

Warzywa trzeba umyć i oczyścić. Marchew, seler, kalarepę, por i pietruszkę pokroić w paseczki, ziemniaki i fasolkę szparagową - w kosteczkę, kalafior podzielić na różyczki. Wszystkie warzywa ugotować w osolonej wodzie pod przykryciem, na koniec dodać poszatkowaną kapustę włoską i groszek. Podprawić mąką rozmieszaną z 1/8 mleka i zagotować. Doprawić. Dodać resztę mleka zmieszaną z żółtkami, masłem, koperkiem i pietruszką.

ZUPA PO ŚLĄSKU Z MIĘSEM

Składniki:
300g ziemniaków 100g fasolki szparagowej, 1 mały kalafior, 2 duży kalarepy lub marchew, mały seler, 1 1/2 łyżki miodu, 1 łyżka soku z cytryny

**por. 500g mięsa gulaszowego,
pół głowy kielbasy, 250ml śmietany 21% wody i soli**

Wykonanie

Ziemniaki i warzywa umyć i rozdrobnić (ziemniaki, marchew, seler, pietruszkę, kalarepę, kapustę), por pokroić w plasterki, fasolkę w kółko. Kawałki kalafiora podzielić na różyczki, posiekać zieleń. Warzywa ugotować w osolonej wodzie, przy czym kalafior dodać nie później. Mięso gulaszowe poddusić, a następnie dodać do zupy. Na koniec dodać zahartowaną śmietanę oraz posiekaną zieleń. Można jeść z chlebem, wtedy jest stu procentowo gwarancja, że po spożyciu takiego posiłku przez kilkadziesiąt godzin nikt nie będzie głodny!

ZUPA Z MIĘSEM I PIECZARKAMI

Składniki:
500g mięsa wołowego bez kości 1800g ziemniaków 1 duża cebula

**biała 1 nardicw 1 seler. 1 pietruszka. 2 ząbki czosnku. 400g
marchewki. 1 łyżka miodu. 1 łyżka
soku z cytryny. 1 łyżka soku z
cytryny. 1 łyżka soku z cytryny. 1 łyżka
soku z cytryny. 1 łyżka soku z cytryny.**

Wykonanie

Mięso opłukać, osuszyć i pokroić w kawałki. Cebulę pokroić w kostkę, czosnek drobno posiekać, pieczarki pokroić w spore plastry, marchew, seler i pietruszkę w kostkę. Rozgrzać na patelni olej i zrumienić mięso. Dodać cebulę, pieczarki i czosnek, oprószyć solą i smażyć aż cebula zmięknie. Zmniejszyć ogień, dodać sproszkowaną paprykę i wszystko szybko wymieszać. Dodać koncentrat i podlać wodą. Doprawić solą i pieprzem. Ziemniaki obrać i pokroić w ćwiartki, dodać pozostałe warzywa. Następnie należy ułożyć je w naczyniu żaroodpornym i zalać sosem. Piec w piekarniku około półtorej godziny w temperaturze 200 stopni C. Całość przełożyć do garnka, podlać wodą, zagotować i podawać.



Leczo najlepiej smakuje latem, gdy warzywa mają w sobie słońce, ale jesienią też można je jeść!

Leczo to tradycyjna węgierska potrawa, którą początkowo przygotowywali pasterze w specjalnych kociołkach wiszących nad ogniskiem. Jest wyraziste w smaku, pachnące i, co ważne, bardzo sycące. Najlepiej smakuje oczywiście w lecie, kiedy wszystkie warzywa mają najwięcej smaku i aromatu, ale i jesienią można je jeść.

Przygotowywana jest przede wszystkim na bazie czerwonej papryki, cebuli i dojrzałych pomidorów du-

szonych na słońcu. Na Węgrzech lecho najczęściej podawane jest jako dodatek do potraw mięsnych. W Polsce bezmięśne lecho może być zaproponowane podobnie - z mięsem i na przykład z ziemniakami. Jako osobne danie obiadowe bądź na kolację warto przygotować lecho z mięsem.

W zależności od regionu w Polsce lecho przyrządza się często na oleju i z dodatkiem cudiń lub bakłażanów oraz pieczarek, przez co zbliża się

raczej do prowansalskiego ratatouille.

Miłośnicy paprykowego szaleństwa mówią wprost, że to jest taka potrawa, którą można przygotować od razu w większej ilości i zamknąć w słoikach. Zimą wystarczy odkręcić słoik, podgrzać, ugotować do tego ryż lub makaron albo jeść ze świeżym pieczywem.

Niektórzy lubią posypać lecho zieleniną, ale tradycyjnie nie wolno tego robić. Le-

cho musi smakować głównie papryką, a nie innymi warzywami.

Prezentujemy przepis na 4 średnie słoiki lecho (ze strony www.tesco.pl). Potrzebne nam będzie: 1 kg pomidorów, 1/2 kg papryki czerwonej, ok. 300 g cebuli, 200 g pieczarek, 4 łyżki oliwy, 3 łyżki cukru oraz przyprawy (sól, pieprz czarny ziarnisty, papryka mielona słodka, papryka mielona ostra, ziele angielskie). Pomidory sparzyć i zdjąć skórę. Paprykę

umyć, usunąć pestki, pokroić w paski. Pieczarki dobrze umyć, oczyścić, poodcinać końcówki nóżek i pokroić w plastry. Cebulę obrać, umyć i pokroić w plastry. Na patelni rozgrzej 3 łyżki oliwy, podsmaż cebulę i pieczarki (ok. 5 min), dodaj 1 łyżkę oliwy, wrzuć paprykę i smaż kolejne 5-10 min. Potem czas dodaj pomidory pokrojone w kostkę, cukier i wszystkie przyprawy. Całość duś na wolnym ogniu ok. 20 min. Leczo przełóż do wyparzonych słoików

do wysokości ok. 2 cm poniżej brzoju słoika. Słoiki lekko zakręcaj wyparzonymi, ale suchymi zakrętkami. Dno dużego garnka wyłóż ściereczką, postaw na niej słoiki i zalej wodą do 2/3 ich wysokości. Gotuj pod przykryciem na wolnym ogniu przez ok. 30 min. Po pasteryzacji nakrętki mocno dokręć. Słoiki wyjmij i postaw do góry dnem do czasu ostudzenia. Przechowuj słoiki w chłodnym, zaciemnionym miejscu. (MADA)

WARTO WIEDZIEĆ

PAPRYKA KUZYNKA BAKŁAŻANA I POMIDORA JEST TERAZ NAJTANSZA

W Polsce to warzywo typowe dla wczesnej jesieni. W sezonie papryki są najtańsze, ceny na targowiskach spadają z 10 do 5-6 złotych za kilogram. Nie wszyscy wiedzą, że papryka należy do dużej rodziny warzyw psiankowatych, a to oznacza, że jest spokrewniona z pomidorami i bakłażanami. Jak podają eksperci z Ameryki do Europy przywędrowała już pod koniec XV wieku, w wielu krajach jeszcze cztery wieki później uchodziła za roślinę jedynie ozdobną i w dodatku trującą. Tylko na Węgrzech przyjęła się błyskawicznie i gra w kuchni pierwsze skrzypce aż do dziś. Nie ma się co dziwić, wszak to właśnie gulasz i lecho rozstawiły Węgry na cały świat.

SAMOZDROWIE. ALE JEDNAK NIE DLA WSZYSTKICH

Witamina C w papryce jest pięciokrotnie więcej niż w cytrynie! W 100 g czerwonego warzywa jest jej więcej, niż potrzeba osobie dorosłej (przeciętne zapotrzebowanie dobowe to ok. 60 mg): w każdej papryce jest jej co najmniej 90 mg, w czerwonej nawet 150 mg). Nie każdy powinien ją jednak jeść. Na pewno nie jest wskazana dla osób z niektórymi chorobami układu pokarmowego (szczególnie błony śluzowej żołądka i dwunastnicy, przy chorobie refluksowej - może powodować jego dodatkowe podrażnienia!). Nie należy jej także serwować osobom, które cierpią na schorzenia reumatyczne (ze względu na zawartą solaninę, która może zaostrzać objawy). Pozostali mogą ją jeść, bo jest sycąca i ma wpływ na przemianę materii. Doskonale się sprawdza w rozmaitych dietach odchudzających.

TRZY KOLORY

Czerwona, zielona czy żółta, każda ma swoje cenne właściwości. Papryka czerwona dostarcza mnóstwo beta-karotenu, czyli witaminy A. Zapewni więc ładną cerę i dobry wzrok. Papryka zielona obfituje w kwas foliowy, dlatego polecana jest głównie kobietom planującym dziecko i ciężarnym. Papryka żółta jest ceniona jako źródło luteiny i zeaksantyny (przeciwutleniacz, należący do barwników karotenoidów), które potrafią unieszkodliwić wolne rodniki w siatkówce oka, a nam zapewnić dobre widzenie.



Podstawą tej potrawy jest papryka, ale można dodać inne warzywa, które także świetnie się komponują. Leczo jeść można cały rok i w różnych konfiguracjach.

Leczo po węgiersku

Składniki:

1 kg papryki, 750 g pomidorów, 70 g smalcu, 150 g cebuli, 20 g soli, 5 g papryki mielonej, 30 g wędzonej słoniny

Pomidory kroimy na cztery części. Paprykę oczyszczamy z nasion i kroimy w dość szerokie kawałki. Wędzoną słoninę kroimy na drobne kawałeczki, które smażymy w małej ilości tłuszczu. Dodajemy resztę tłuszczu i drobno posiekaną cebulę. Całość podsmażamy na brązowo, posypujemy mieloną papryką. Dodajemy pomidory i paprykę. Następnie ostrożnie dalej gotujemy.

Leczo po polsku

Składniki:

3 papryki - po jednej zielonej, czerwonej i żółtej, 5 do 7 pomidorów (trzeba przetestować - kwestia smaku), dwie duże cebule, 100 gramów boczku wędzonego, smalec (2 duże łyżki), pół kilo suchej kiełbasy, łyżeczka papryki w proszku, sól i pieprz do smaku.

Paprykę kroimy w drobną kostkę, pomidory musimy sparzyć, tak by łatwo odeszła od nich skórka. Boczek kroimy w wąskie paski. Następnie smalec rozpuszczamy w garnku i kolejno dodajemy do niego boczek oraz cebulkę. Całość podsmażamy przez kilkanaście minut - następnie dodajemy wszystkie warzywne składniki. Na pięć minut przed końcem dorzucamy pokrojoną w kostkę kiełbasę. Jeżeli lecho wyjdzie dla nas za gęste, można dodać bulion.

Leczo z cukinią

Składniki:

Składniki: 2 średnie cukinie, 5 papryk (najlepiej różne kolory, z przewagą czerwonych), dwa pęczki kiełbasy swojskiej/wiejskiej (ważne, żeby była delikatnie pikantna), 1 puszka pomidorów krojonych, 0.5 kg pieczarek, 3 duże cebule, jeden ząbek czosnku

Paprykę kroimy w pasy i każdy pas na dwa lub trzy (w zależności od wielkości), cebulę cieniutko, kiełbasę i cukinię w kostkę, pieczarki w ćwiartki, ząbek czosnku rozgniatamy. Podsmażamy cebulkę i kiełbasę aż do zarumienienia (najzdrowiej na oliwie z oliwek), po czym dorzucamy paprykę, pieczarki oraz cukinię. Gotujemy to pod przykryciem na średnim ogniu przez 10 minut, od czasu do czasu mieszając. Równocześnie przelewamy pomidory razem z sokiem do innego naczynia, gdzie doprowadzamy ten sok (sól, pieprz, papryka słodka, papryka ostra, oregano, majeranek, zioła prowansalskie). Możemy od razu dorzucić także rozgnieciony czosnek. Po 10 minutach dolewamy sok razem z pomidorami, po czym mieszamy całość, zmniejszamy ogień i gotujemy pod przykryciem przez ok. 50 minut, od czasu do czasu mieszając. Jeśli konsystencja lecho wydaje nam się zbyt gęsta, możemy dolać trochę wody. Ważne, żeby używać dużego garnka, co ułatwia mieszanie potrawy.

Pilaw, czyli plov, jak go odpowiednio przygotować?

Pilaw (zwany płowem) to tradycyjna potrawa jednogarnkowa pochodząca ze Wschodu. Sporządzana jest z ryżu z dodatkiem warzyw oraz kawałków mięsa - przede wszystkim z baraniny, drobiu (głównie w Polsce), ale również z ryb. Kluczem do smaku są duże ilości ostrych przypraw. Ważna jest także technika gotowania ryżu. Trzeba robić tak, by ziarenka się nie sklejały. Potrawę tę jada się głównie na Bliskim Wschodzie, w kra-

jach Azji Środkowej i na Bałkanach. W 2016 roku palov z Uzbekistanu jako element kultury został wpisany na listę niematerialnego dziedzictwa UNESCO.

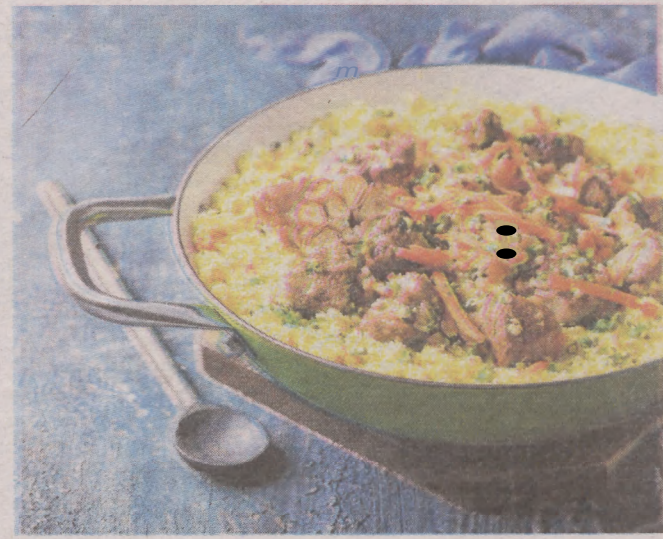
W Polsce zyskuje smakoszy, bo każdy, kto np. w Moskwie na ulicy spróbował choć raz ugotowanego płowu, szuka tego smaku w kraju lub samodzielnie próbuje zrobić. Potrawa jest dość prosta w wykonaniu i sycąca. Najlepiej smakuje zimą i jesienią.

W skład przypraw do pilawu (do różnych rodzajów mięs) koniecznie muszą wchodzić kurkuma (da potrawie charakterystyczny kolor), nasienie kminku (ziry), mieszanka mielonych pieprzów (czerwonego palącego i czarnego), słodka papryka, różne aromatyczne zioła, czosnek i świeża natka (na przykład pietruszka albo koper lub bazylia). Będąc na wycieczce na Wschodzie, warto kupić gotową mieszankę sprzedawaną

na lokalnych targowiskach. Odpowiednio przechowywana, będzie służyć przez długie miesiące.

Przyprawy do pilawu z baraniny to: papryka, czosnek, kolendra, pieprz czarny, kminek, kurkuma, papryka chilli, cebula, kozieradka, cynamon, goździki, imbir, anyż, gałka muskatołowa, koper, nać pietruszki, sól, cukier.

Warto pamiętać, by dosypać je dopiero pod koniec gotowania, (MADA)



WARTO WIEDZIEĆ

KONSYSTENCJA

Czym pilaw różni się od risotto? Otóż różni się konsystencją. W przeciwieństwie do risotta, nie powinien być bowiem kremowy i kleisty, tylko sypki. Od paelli natomiast odróżnia go sposób przygotowywania. W tym hiszpańskim przysmaku przyrządzone uprzednio składniki układają się zazwyczaj na wierzchu ryżu i nie miesza. W pilawie zaś ryż miesza się z dodatkami.

Aby ryż był sypki i się nie sklejał, trzeba się trzymać kilku zasad. Kluczową sprawą jest odpowiednia ilość wody. Najprościej gotuje się ryż pakowany w torebkach. Trudniej - ryż sypki. Przed gotowaniem trzeba go wypłukać. Robimy to do czasu, aż woda stanie się czysta, i dopiero wtedy gotujemy. Najpopularniejsza metoda gotowania ryżu polega na absorpcji wody przez ryż podczas gotowania. Najlepiej jest wysypać np. jedną szklankę ryżu, zalać 2 szklankami zimnej osobnej wody. Zamieszać i zagotować. Następnie przykryć garnek pokrywką w taki sposób, aby para mogła swobodnie wychodzić, zmniejszyć ogień i gotować. Gdy ryż wchłonie już całą wodę, a na jego powierzchni zaczną się tworzyć tzw. krater, całkowicie przykryć garnek, zmniejszyć ogień i gotować jeszcze około kwadrans.

ZKASZY BULGUR

Niektórzy smakosze zamiast ryżu używają kaszy bulgur. To rodzaj kaszy, której właściwości i wartości odżywcze są doceniane przez mieszkańców Bliskiego Wschodu już od ponad 4000 lat. Jest bogata w substancje wspomagające pracę serca, kojące nerwy oraz obniżające poziom cukru we krwi. Ponadto jest skarbnicą kwasu foliowego, tak ważnego dla kobiet w ciąży. Bulgur to nic innego jak kasza z pszenicy twardej - durum. To z niej wytwarza się np. semolinę, czyli mękę tradycyjnie używaną we Włoszech do produkcji makaronów. Tym, co wyróżnia pszenicę durum na tle swoich kuzynów, jest najniższa ze wszystkich odmian tego zboża zawartość glutenu. Bulgur jako produkt pełnoziarnisty to doskonałe źródło błonnika oraz mikroelementów. Jego wartość odżywcza jest zatem dużo większa niż np. białego ryżu, który doskonale może zastępować nie tylko w pilawie, ale też w różnego rodzaju farszach.

(MADA)

Aromatyczne, słodko-wytrawne danie ryżowe z marchewką oraz przyprawami i w niektórych przypadkach z orzechami i morelami zyskuje w Polsce coraz więcej smakoszy

Płow z baraniny, wołowiny lub wieprzowiny

Składniki:

50 dag mk - baianiry, wotowiny lub wieprzowiny, 2 szklanki ryżu, 2 ziemniaki, 2 cebule, 2 ząbki czosnku, 3 fiście laurowe, 2 ziarna ziela angielskiego, sól, pieprz, odcierzone pakowane, 4 szklanki wody

Mięso opłukać i pokroić na drobne kawałki, posolić, popieprzyć. Cebulę pokroić w kostkę. Czosnek wycisnąć przez praskę. Marchewkę zetrzeć na grubych oczkach tarki jarzynowej bądź przepuścić przez maszynkę z końcówką do warzyw. W dużym garnku rozgrzać olej, wrzucić cebulę i smażyć na małym ogniu, aż się zarumieni. Następnie dodać pokrojone mięso, smażyć przez kilka minut, od czasu do czasu mieszając. Dodać marchewkę wraz z przyprawami (wyciśniętym czosnkiem, solą i pieprzem), po czym smażyć około 5-7 minut. Całość dokładnie wymieszać. Dodać ziela angielskie i 2 liście laurowe. Usmażoną cebulę, mięso i marchewkę zasypać suchym ryżem (NIE MIESZAĆ), zalać 4 szklankami wrzącej wody, posolić, dodać liść laurowy. Gotować na bardzo małym ogniu pod przykryciem przez około 40 minut, nie mieszając, aż ryż pochłonie wodę. Na koniec dokładnie wymieszać z resztą wszystkich składników. (www.gotowaniezestylem.pl)

Płow z kurczakiem dla 7 osób

Składniki:

1 kg fletu z kurczaka, 4 marchewki, 2 cebule, 1 czerwona papryka, 1 główka czosnku, 400 g ryżu basmati, 1 łyżeczka kminku, 1 łyżeczka kurkumy, 1 łyżeczka mielonej kolendry, 1/2 łyżeczki imbiru, 1 papryczka chili drobno posiekana, 1/2 łyżeczki pieprzu kolorowego rozartego w moździerzu, około 150 ml oleju rzepakowego, sól do smaku

Ryż przepłukać, zalać ciepłą wodą i odstawić. Marchewkę i cebulę obrać. Marchewkę pokroić w słupki, a cebulę w piórka. Paprykę dokładnie umyć i pokroić w kostkę. Kurczaka oczyścić i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej i zeszklić na nim cebulę. Dodać marchewkę, przesmażyć, mieszając około 10 minut, a następnie dusić pod przykryciem, na małym ogniu, przez około 5 minut. Wymieszać przyprawy wraz z papryczką chili oraz kurczakiem i mieszać, smażyć przez 5 minut. Kolejną dodać paprykę, 250 ml wody, przykryć garnek pokrywką i dusić całość przez 10 minut. Całość posolić do smaku. Po tym czasie na górę warzyw z kurczakiem wyłożyć warstwę odsączonego z wody ryżu (nie mieszać). Po mału zalać całość 500 ml wody lub tyle, aby jej poziom był około 2 cm nad ryżem. Posolić wodę i wcisnąć do wewnątrz ryżu cały główek czosnku. Dusić pod przykryciem, na małym ogniu, przez około 25 minut, do momentu aż ryż zmięknie, ale nie będzie zbyt kleisty. W trakcie można porobić, na przykład patyczkiem doszaskłyków, dziurki do garnka. Następnie wyjąć czosnek i całość przemieszać. Wykładać porcje pilawu na talerze i podawać. (www.lanika.pl)

Turecki pilaw z jagnięciny

Składniki:

500 g chudej jagnięciny, 100 g orzeszków pinii, 2 łyżki oliwy, 1 duża cebula, 1 papryczka chilli, kawałek kory cynamonu, 300 g ryżu basmati, 12 sztuk suszonych moreli, oregano z Turcji Knorr, 1 łyżka kminku rzymskiego z Indii mielonego Knorr, posiekana mięta

Ryż ugotować na sypko. W garnku podsmażyć drobno pokrojone mięso. Smażyć, aż zrobi się chrupiące. Dodać cebulę, plasterki chilli i cynamon. Smażyć, aż cebula się przyrumieni. Dodać ryż i smażyć chwilę. Dodać pokrojone w paseczki morele, uprażone orzeszki pinii, mięte, oregano z Turcji Knorr, kmin rzymski z Indii Knorr i dokładnie wymieszać. (www.przepisy.pl)



W garnku rozgrzać masło. Pory oczyścić i umyć. Białe i jasnozielone części pokroić w plastry, a następnie podsmażyć na maśle razem z posiekaną cebulą. Po kilku minutach zalać pory gorącym bulionem, doprawić solą i pieprzem. Gotować pod przykryciem ok. 20 min. Dodać serek topiony i wymieszać. Kiedy serek całkowicie się rozpuści, wlać śmietanę. Całość wymieszać.
(www.msm-monki.pl)

Katarzyna Figura uciekła przed domową przemocą aż nad morze

Mogła być w Polsce gwiazdą kina pierwszej wielkości, ale wolała dobijać się do wrót Hollywood. Niestety – nie udało jej się zaistnieć w Fabryce Snów. Przywiozła za to z Ameryki do Polski męża. Z czasem okazało się, że zafundowała sobie prawdziwy koszmar

Gwiazda

Paweł Gzy!
p.gzy@pk.pl

Po długiej przerwie Katarzyna Figura powróciła właśnie na ekrany kin. Możemy ją oglądać w nowym filmie Marka Koterskiego – „7uczuć”. To kolejny spotkanie aktorki z tym reżyserem. W 1999 roku wystąpiła w jego „Ajlawiu”, tworząc jedną z najważniejszych kreacji w swoim dorobku artystycznym. Tamten występ otworzył nowy rozdział w karierze gwiazdy. Zamiast komedii, skupiła się na dramacie, co stworzyło jej zupełnie nowy wizerunek.

– Niemal wszystkie role, które grałam, to były kobiety zdolne do ekstremalnych zachowań i przeżyć. Działy na szalonych obrotach, bywały chimeryczne, gwałtowne, ale Figura nie jest postacią z jej filmów. W naturalny sposób moja praca zawodowa przeplata się z życiem osobistym. Zawsze byłam otwarta, czerpano ze mnie, a ja na to pozwalałam. Z perspektywy czasu wiem, że lepiej pilnować prywatności jak twierdzi – deklaruje aktorka w magazynie „Viva”.

A wszystko zaczęło się w dzieciństwie, kiedy tata czytał małej Kasi swe ulubione opowieści przygodowe. Sprawili one, że dziewczynka zaczęła marzyć o innym świecie. Ponieważ była jedynaczką, wymyśliła sobie siostrę – o imieniu Małgorzata. W szkole opowiadała, że porwali ją Cyganie i teraz wędruje z nimi wraz z taborem. Mało tego – Kasia pisała listy, które rzekomo miała jej przysyłać Małgosia, i czytała je na głos całej klasie.

Mama Kasi była ekonomistką, a ojciec – weterynarzem. Mimo inteligentnego pochodzenia w domu Figurów nie przelewało się. Telewizor pojawił się w nim dopiero w latach 70., a wcześniej Kasia w wolnych chwilach biegała po podwórku, mając zawieszony na szyi klucz do domu.



– W Gdyni poczułam... wolność, nieograniczone możliwości – fascynujący potencjał, jakbym na nowo zaczęła oddychać, żyć – opowiada aktorka o swej przeprowadzce ze stolicy nad morze

– W pierwszej klasie podstawówki zaczęłam palić papierosy. Chciałam być jak paoja mama, która dużo paliła. To dzisie byli wprawy zakładaliśmy jej szlafrok, w kieszeniach były kawałki papierosów i zapaliki,

wychodziłam na balkon i paliłam. Zachęcałam innych i pół klasy paliło. Mówiliśmy wierszyk: „Jedzie pociąg do Berlina i wypuszcza dym z komina”. Ale się wydało i ojciec powiedział, że przetrzy miesiąc

ce nie będzie ze mną rozmawiał – opowiada aktorka w „Gazecie Wyborczej”.

Początkowo Kasia była bardzo chuda. „Hej Tereska, z przodu deska, z tyłu deska” – wołali za nią koledzy. Kiedy

KATARZYNA FIGURA

Polska aktorka filmowa, telewizyjna i teatralna. Urodziła się w 1962 roku w Warszawie. Jakodziecko zagrała w takich filmach jak „Zginął pies” z 1973 i „Mysz” z 1977 roku. W połowie lat 80. ukończyła PWST w Warszawie, potem kontynuowała edukację w paryskim Conservatoire d'Art Dramatique. Przełomem w jej karierze była współpraca z Radosławem Piwowarskim przy „Pociągu do Hollywood”. Powyżej granicy grała drugoplanowe role w europejskich i amerykańskich filmach. W latach 90. firmowała jedną z popularnych wówczas erotycznych linii telefonicznych. W 1999 za rolę w „Ajlawiu” Marka Koterskiego otrzymała Złote Lwy na festiwalu w Gdyni. Z kolei za rolę w „Żurku” otrzymała Orła. Udział w „Ubu królu” przyniósł jej kolejną nagrodę w Gdyni. W 2008 roku wystąpiła w „Tańcu z gwiazdami”. Jej partnerem tanecznym był Rafał Maserak. Trzykrotnie pozowała do polskiej edycji „Playboya”.



miała 16 lat, zaczęła się więc modlić do Boga o... biust. I wołanie to zostało wysłuchane: niebawem urosły jej wyjątkowo duże piersi. Aby podkreślić swą kobiecość, nastolatka zaczęła tlenić włosy na blond. Ponieważ od dziecka lubiła się przebierać w mamy ciuchy i z powodzeniem występowała w szkolnych przedstawieniach, postanowiła zostać aktorką.

– W 1981 roku zdałam do szkoły teatralnej, 13 grudnia wybuchł stan wojenny, a 14 grudnia po raz pierwszy miałam wyjechać za granicę, do Londynu. Tę podróż od miesięcy przeżywałam, miał to być mój pierwszy krok do wyrwania. Stan wojenny spowodował we mnie jeszcze większą chęć wyrwania się i przez całe studia marzyłam, że zrobię karierę międzynarodową – wspomina w „Wysockich Obcasach”.

Choć jeszcze w szkole Kasia odniosła w Polsce pierwsze sukcesy – występując choćby w pamiętnym „Pociągu do Hollywood” czy „Kingsajz” – ciągle marzył jej się szeroki świat. Mimo że wyszła za mąż za biznesmena Jana Chmielewskiego i urodziła syna Aleksandra, kiedy nadarzyła się okazja, zostawiła dwuletniego malucha mamie – i wyjechała najpierw do Francji, a potem do USA.

Piękna blondynka z dalekiego kraju zwracała na siebie uwagę bujną urodą, ale nie było jej łatwo zaistnieć. Najpierw miała zagrać u Mike’a Figgisa, ale ostatecznie padła na Juliette Binoche, potem przygotowywała się do występu u Roberta Altmanna, ale rolę zgarnęła jej sprzed nosa Greta Scacchi. Kiedy wzięła udział w castingu do „Złego porucznika”, poznała bliżej Abela Ferrare.

Kontrowersyjny reżyser zaangażował do swego filmu inną aktorkę, a z blond włosą Polką wdał się w toksyczny romans. Parę połączyła niemal sadomasochistyczna relacja. Katarzyna powiedziała potem, że Ferrara „otworzył ją seksualnie”. Szybko jednak

okazało się, że reżyser nie stroni od romansów z innymi kobietami. Figura postanowiła nie być mu dłużna.

– Uprawiałam seks przypadkowo, były balangi, znikałam z domu w Hollywood na dwa tygodnie i nikt nie wiedział, co się ze mną dzieje. (...) Spałam z wieloma reżyserami, producentami i aktorami, ale nigdy dla kariery – przypomniawszy potem jej słowa „Gazeta Wyborcza”.

Ostatecznie Katarzyna związała się z amerykańskim biznesmenem Kaiem Schoenhausem – i przywiozła go do Polski. Ściągnął ją Jan Machulski, aby zagrała w jego „Kilerze”. Występ w tym filmie przypomniawszy Polakom, że Figura ma niezwykle talent komediowy. Dramatyczną stronę swego aktorstwa Katarzyna objawiła z kolei w „Żurku”, „Królu Ubu” i „Ajlawiu”. W tym czasie urodziła dwie córki – Koko i Kaszmir.

Choć pozornie mogłoby się wydawać, że aktorka osiągnęła spełnienie w życiu zawodowym i prywatnym, okazało się, że to tylko fasada. W 2012 roku gwiazda udzieliła wywiadu „Vivie”, w którym opowiedziała, jak była terroryzowana i maltretowana psychicznie i fizycznie przez męża.

– To była szarpanina, plucie w twarz, bicie w głowę, kołowanie. Wiesz, jak bardzo boli, jak cię ktoś kopnie w kość piszczelową? Dziś największą pretensją mam do siebie, że pozwoliłam mu się upokarzać. Przez tyle lat, często myślałam: Na co czekam? Był mnie pobił tak strasznie, że bym była kaleką? Pizez lata ukrywałam, jak naprawdę wyglądało moje prywatne życie – wyznała gwiazda w „Gazecie Wyborczej”.

Rozwód z mężem pozwolił aktorce wyprowadzić się z Warszawy. Gwiazda przeprowadziła się do Gdyni, gdzie mieszka obecnie wraz z dwoma córkami i mężem. Teraz prowadzi nad morzem spokojne życie, próbując odbudować nie tylko swoją karierę, ale również poczucie własnej wartości.

ZDROWIE

Higiena psa. Pozbądź się pcheł domowym sposobem – zrób skuteczny szampon bez chemii

Szampon przeciw pchłom można przygotować samodzielnie z naturalnych składników – bezpiecznych i dla psa, i dla otoczenia.

Składniki:

- 2 szklanki wody destylowanej (ew. filtrowanej),
- 11/2 łyżki suszonego, staro- go korzenia mydlnicy,
- olejek eteryczny.

Wodę destylowaną doprowadzamy do wrzenia, dodajemy korzeń mydlnicy (była wykorzystywana w szamponach przez nasze babce,

ma właściwości czyszczące włosy i skórę). Pododaniu mydlnicy gotujemy pod przykryciem przez 20 minut. Po zostawieniu do wystygnięcia do temperatury pokojowej. Potem przecedzamy roztwór przez sitko, aby oddzielić wodę od korzenia mydlnicy. Woda będzie bazą na szampon. Dodajemy ok. 20 kropli wybranego olejku (eukaliptusowy, lawendowy, cedrowy, cytrusowy, z trawy cytrynowej, miętowy lub rozmarynowy) i mieszamy.



FOT. D3RF

ESBBM

Opieka nad chomikiem. Wybierz do klatki bezpieczny kołowrotek

Kołowrotek to jeden z podstawowych elementów wyposażenia klatki chomika i jedna z jego największych rozrywek. I tak jak w przypadku każdego gryzonia, powinien być dostosowany do jego wielkości. Najważniejsze, o czym trzeba pamiętać, to - by biegające w nim zwierzę miało prosty kregosłup. Hodowcy polecają następujące minimalne średnice dla poszczególnych gatunków chomików:

- chomik syryjski - min. 22-25 cm, optymalnie 28 cm;

- chomik dzungarski, chomik Campbella i hybryda - min. 17 cm, optymalnie 20 cm i więcej;
- chomik Roborowskiego - min. 17 cm, optymalnie 20 cm i więcej.

Trzeba pamiętać też, aby kołowrotek nie miał szczebelków - nie są bezpieczne dla zwierzęcia. Poleca się kołowrotki siatkowe, plastikowe lub drewniane. W przypadku siatkowych warto wyłożyć bieżnię korkiem, gdyż zwiększy to komfort chomikowi.



FOT. D3RF

Jak kot z kotem, czyli dlaczego nowy i stary się nie lubią

Jak irytować kotom rozpoczęcie wspólnego życia? Wiele z nich nie potrafi zaakceptować nowego lokatora



FOT. D3RF

Wprowadzenie do domu kolejnego kota to rzadko bezstresowa sytuacja

kotmdm

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Jeden kot w domu to często wstęp do posiadania kolejnych. Jednak sporo zadowolonych już kotów ma problem z zaakceptowaniem towarzysza. Przyczyn może być wiele - choćby charakter i temperament kotów, warunki panujące w domu czy sposób, w jaki wprowadziliśmy nowe zwierzę.

Terytorium, czyli - mój jest ten kawałek podłogi

Kot to zwierzę terytorialne - ich poczucie bezpieczeństwa zależy od własnej przestrzeni, a wtargnięcie nowego kota zawsze się wiąże z nowymi porządkami. TY! czasem każda zmiana wywołuje stres, więc nowy kot może zostać potraktowany jak wróg.

Powodem niechęci lub agresji wobec „intruza” może też być strach. Nowy, nieznamy kot jest zagrożeniem do czasu, gdy udowodni, że nie jest niebezpieczny. Warto

sobie przypomnieć, kiedy nasz kot ostatni raz widział innego przedstawiciela swojego gatunku - taki, który długo albo od początku żyje sam, może nie mieć zachowań stadnych - nie wiedząc, jak nawiązać relacje, reaguje niechęcią i agresją. Tak dzieje się również, gdy kot został zbyt wcześnie (przed 12-14 tygodniem) rozdzielony z matką i rodzeństwem - nikt go wówczas nie nauczy „etykiety”. Dobrym rozwiązaniem w takiej sytuacji może być kocie przedszkole.

Jeśli kot - jako mały kociak - nie został dostatecznie zsojalizowany z innymi kotami lub nie widział innego kota od dłuższego czasu, proces zaprzyjaźniania się z drugim kotem może trwać bardzo długo - powinniśmy brać to pod uwagę i nie zniechęcać się długością procesu.

Jak mu pomóc?

Przede wszystkim trzeba pamiętać o zasadach przy wprowadzaniu nowego kota:

- to koty w ich tempie powinny się wczuć we wzajemny zapach i dopiero stopniowo pozwalajmy na bardziej bezpośredni kontakt;

- podczas „spotkania” powinny być zajmowane czymś innym, aby obecność drugiego zwierzęcia kojarzyła się pozytywnie (zabawa, pieszczoły, smakołyki);
- każdy kot musi mieć równy dostęp do jedzenia, początkowo lepiej karmić koty w różnych miejscach;
- każdemu powinniśmy zapewnić własną kuwetę, trzeba też rozbudować pionową przestrzeń do zabawy: drapak, półki, parapety, z których nie korzysta „stary” lokator.

Pamiętajmy też, że to on potrzebuje teraz więcej naszej uwagi, by nie czuł się odrzucony. Zabawa pomoże mu rozładować stres związany z nowym towarzyszem. Ten nowy i tak ma wystarczająco dużo atrakcji związanych z nowym miejscem.

Jeśli jednak koty się nie polubią, to będziemy świadkami przynajmniej wzajemnego unikania się. Może też dojść do niepokojących zachowań „starego” lokatora, bo stres przyczynia większości kocich problemów zdrowotnych i behawioralnych. W takim wypadku warto poradzić się specjalisty.

PRAKTYCZNE PORADY



Do wizyty u weterynarza, nawet nagłej, trzeba się przygotować, by mógł jak najlepiej pomóc zwierzęciu

Wizyta u weterynarza

Regularne profilaktyczne wizyty u weterynarza to podstawa, ale zdarza się, że musimy pójść z naszym zwierzęciem do gabinetu na ostry dyżur. To zawsze nerwy, ale - ze względu na dobro naszego pupila - warto się przez chwilę zmobilizować i przygotować do tej wizyty. Każda wskazówka będzie dla weterynarza cenna, bo przecież zwierzę samo niepowie, jak cierpi.

To ważne, by z wyprzedzeniem odpowiedzieć sobie - a potem specjalście - na podstawowe pytania:

- Najakie dolegliwości cierpi zwierzę? Dobrze jest wypisać objawy, np. wymioty, biegunka, kłopoty z oddawaniem moczu, wypadanie sierści, załatwianie się poza kuwetą.

- Od kiedy coś zwierzęciu dolega? Dobrze, gdy potrafimy określić ten czas jak największą dokładnością w przypadku każdego zobjawów, np. od tygodnia makielski apetyt, od dwóch dni wymiotuje, od wczoraj dwa razy dziennie. Uwaga - to wymaga od nas obserwowania zwierzęcia od początku, gdy zaczyna się nietypowo zachowywać.

Jeżeli zwierzę było leczone wcześniej przez nas samych, koniecznie trzeba powiedzieć o tym weterynarzowi. Ma znaczenie wszystko, co zwierzę przyjęło, szczególnie leki dla ludzi. Odnosi się to także do wcześniejszych sytuacji - jeśli zwierzę poczuło się lepiej po aplikowanych lekach, a teraz znowu cierpi, trzeba poinformować o tym lekarza, dodając, kiedy i w jakich dawkach podawany był lek. Bywa, że może chodzić o podtrucie lekami, niedające na początku objawów. A jeśli nie - to i tak specjalista musi wiedzieć, co zwierzę przyjmowało wcześniej, by nie doprowadzić do reakcji między lekami.

Psie problemy

Dorota Abramowicz
d.abramowia@prasa.gda.pl

O poszukiwaniu psiego ideału, rosnących wymaganiach i zmieniających się modach rozmawiamy z Miriam Gołębiewską, behawiorystką i trenerem psów.

Nasza Czytelniczka, pani Beata, pisze, że mąż zgadza się na psa, ale stawia warunek - zwierzę, które pojawi się w domu, ma być przede wszystkim inteligentny, wierny, posłuszny i bezproblemowy. Jaką rasę wybrać i czy w ogóle istnieje idealny pies? - pyta nieco sceptycznie pani Beata, która podejrzewa, że mąż nieco perfidnie stawia zbyt wysokie wymagania.

Podobnie jak wśród ludzi również wśród psów nie ma ideałów. Czyli - nie ma psa idealnego, każdy może stwarzać jakieś problemy. Co wcale nie znaczy, że mając większą świadomość tego, czego chcemy przy wybieraniu psa, nie możemy zbliżyć się do ideału. Potrzebna do tego jest jednak co najmniej podstawowa wiedza o tych zwierzętach oraz pewne doświadczenie.

Trudno wymagać doświadczenia od kogoś, kto nie miał nigdy w domu zwierzęcia...

Dlatego warto pytać. Im więcej dowiemy się o danej rasie lub o przeszłości adoptowanego psa, tym lepiej będziemy przygotowani na wspólne z nim życie. Będziemy mogli sobie wyobrazić, jak może zachować się w różnych sytuacjach czworonóg i jaka powinna być nasza reakcja na to zachowanie. Wtedy napotkamy mniej problemów. Jako hodowca psów rasy border collie dążę do pewnego ideału, wybierając określone linie, które odpowiadają moim wymaganiom. Podkreślam słowo „moim”, bo nie hodujemy uniwersalnego, idealnego psa, ale takiego, który odpowiada naszym wymaganiom. Nie ma obiektywnie doskonałego psa rasy owczarek niemiecki, labrador czy jamnik, a jedynie są czworonogi, które spełniają konkretne potrzeby przyszłych właścicieli. Jeśli więc ktoś chce mieć idealną, bezproblemową „ozdobę kanapy”, to nie powinien brać bordera coUie, hodowanego do pracy i dosportu. Takie psy jak moje aż kipią od chęci do pracy z przewodnikiem i osobą, która nie ma na to czasu, powinna zdecydować się na innego czworonoga.

Mówi się, że nie ma rasy idealnej, każda ma swoje wady...

Jeśli już marzymy o konkretnej rasie, to istotne jest, by uświadomić sobie, dlaczego akurat chcemy psa tej rasy i co o tej rasie wiemy. A także, mając świadomość, że psy tej samej rasy mogą różnić się między sobą - jakiego osobnika, odpowiadającego na nasze konkretne potrzeby, chcemy



W POSZUKIWANIU IDEALNEGO PSA

Nawet osoby początkowo rozczerowane przyzwyczajają się do czworonoga, uznając, że to najpiękniejszy i najlepszy pies na świecie - mówi Miriam Gołębiewska, psia behawiorystka

Wiele w tym stereotypowe myślenie. Jest mitem, że wszystkie husky uciekają właścicielom, a borderzy jako psy pasterskie zaganiają swoją ludzką rodzinę, kota i nawet rybki w akwarium. Albo że labrador na spacerze wszystko musi wziąć dopyska. To fałszywe etykiety.

Czy warto wybierać czworonogi, które wyglądają jak zwycięzcy wystaw psów rasowych?

Dla mnie ważne jest, by pies był zwinny, szybki i dobrze zbudowany oraz żeby był w stanie przeskoczyć przez wszystkie płoty i zagonić owce. Nie musi mieć „wystawowych” krótszych nóg i dłuższej sierści, gdyż nie są to pożądane przeze mnie cechy użytkowe, ale - podkreślam - każdy ma prawo do swego ideału. Jeśli już marzymy o konkretnej rasie, to istotne jest, by uświadomić sobie, dlaczego akurat chcemy psa tej rasy i co o tej rasie wiemy. A także, mając świadomość, że psy tej samej rasy mogą różnić się między sobą, jakiego osobnika, odpowiadającego na nasze konkretne potrzeby, chcemy. Po co nam ten pies? Do pilnowania podwórka i odstraszania przechodniów? Czy chcemy mieć tylko towarzysza spacerów wokół bloku? A może przyja-

ciela, który będzie mógł chodzić z nami do pracy i większość dnia z nami spędzać? Kiedy już spełnimy wszystkie te warunki i odpowiemy sobie na każde pytanie, a na dodatek mamy łut szczęścia, pojawia się w miarę realna szansa na znalezienie idealnego przyjaciela na czterech łapach.

Możemy więc pocieszyć naszą Czytelniczkę, że marzenia się spełniają?

Spełniają, pod warunkiem że są realne. Wybierając szczeniaka danej rasy, musimy uczciwie przeanalizować swoje oczekiwania, zadając głośno pytanie - dlaczego chcę akurat tego psa? Miłośnicy seriali o inteligentnych psich detektywach lub sprytnych czworonogach, pomagających wybrnąć fajtłopotwom właścicielom z tarapatów i na dodatek znaleźć im narzeczoną, mogą się gorzko rozczarować. Znam wiele przypadków złego dobrania psa. Niektórzy się z tym potem męczą, na czym cierpią relacje między człowiekiem a zwierzęciem. Właściciel nie ma czasu na zajęcie się nie lubianym psem... Ofiarą takich nadmiernych wymagań stają się często owczarki niemieckie, kupowane pod wpływem popularnych filmów. Choć jest

sporo osób świadomie wybierających tę rasę i następnie wkładających ogrom pracy w szkolenie, co daje później spodziewane efekty, jednak bywa i odwrotnie. Nowi opiekunowie pozostają w błędnym przekonaniu, że pies sam się wychowa i wyrośnie na superbohatera. A to niemożliwe. Z każdym psem, od którego czegoś wymagamy, musimy podjąć pracę dostosowaną do danej rasy.

Czy często naszymi wyborami kieruje moda?

Zdarza się, że ludzie kupują psa określonej rasy, bo ktoś znany i popularny ma podobnego. Albo dochodzą do wniosku, że „to taki ładny piesek, pięknie będziemy razem wyglądać na spacerze”. Niestety, ludzie często kupują oczami. W związku z tym wiele hodowli stawia na wygląd, na popularny w danym sezonie kolor sierści, jej dłu-

gość. Istotne jest, jak pies wygląda, a nie jak się zachowuje. Tymczasem dokonując wyboru powinniśmy wiedzieć, że z czasem zaczną się nam podobać to, co mamy. Nasz pies zawsze będzie ładniejszy od psa sąsiada. Mówię to także z własnego doświadczenia, że liczy się nie wygląd, kolor sierści czy długość włosów, ale to, jak będzie się nam z psem żyło i współpracowało. I że będzie to dobry przyjaciel, z którym chętnie wyjdziemy na spacer, będzie nam towarzyszyć na wakacjach, w restauracji, jako grzeszny, dobrze wychowany pies. Po jakimś czasie nawet najbardziej rozczerowane wcześniej osoby przyzwyczajają się do czworonoga i są szczęśliwe, na swój sposób, z powodu jego obecności w domu, uznając, że to najpiękniejszy i najlepszy pies na świecie.

Jakie rasy są dziś najmodniejsze?

Wyraźnie to widać na ulicach i podczas szkoleń. Niezmiennie na czele rankingów pozostają owczarki niemieckie. Dużo też jest labradorów i maltańczyków. Ostatnio coraz częściej kupowane są amstaffy. Dużą popularnością cieszą się rzadkie rasy i psy o nietypowym wyglądzie - akity, australian cattle dog,

setery. Hodowana przeze mnie rasa border collie także stała się popularna. Coraz częściej widać borderzy w reklamach, programach telewizyjnych, co skłania ludzi, by takiego mądrego pieska kupić. Trochę tego żałuję...

Dlaczego?

Popularność szkodzi. Zaczyna się rozmnażać psy na łapu-capu, byle więcej, byle sprzedać. Niekoniecznie z takich hodowli wychodzą psy dobre.

Są też rasy, które zupełnie wyszły z mody. Na ulicach prawie nie widać pudli, uważanych za jedne z najinteligentniejszych psów... Nie ma też prawie wcale cocker spanieli.

Pudle rzeczywiście cechują się bardzo dużą inteligencją, ale moda jest modą. Nie ma tu racjonalnych wyborów. Z kolei - o ile mądrość nie pomogła pudlom w powrocie na szczyty popularności, to cocker spanielom zaszkodziła fama o ich rzekomej głupocie. Problemy z tą rasą nie wynikają tymczasem z wrodzonego braku psiej inteligencji, ale właśnie z trwającej wiele lat popularności, która sprawiła, że z podejrzanych hodowli wychodziły różne psy. Także takie z problemami.

Jest mitem, że wszystkie husky uciekają właścicielom, a borderzy jako psy pasterskie zaganiają swoją ludzką rodzinę

Miriam Gołębiewska

KSIĄŻKI

Przyciągnij miłość

AGNIESZKA PRZYBYSZ



To pierwszy całkowicie polski przewodnik budowania relacji. Jest owocem długoletniego doświadczenia

autorki w prowadzeniu coachingu budowania relacji w Polsce. Swoją metodę Agnieszka Przybysz stosuje od 2005r., lecząc - jak pisze wydawca - złamane serca i przechodząc od samotności do szczęśliwej miłości i przyciągania Bratniej Duszy. Czytelnikowi przekazuje narzędzia i praktyczne ćwiczenia, by zbudować upragnione relacje z ludźmi w związku, rodzinie i pracy.

Do takich poradników mam stosunek ambiwalentny, ale też wiem, że wielu osobom tego typu książki są potrzebne i przynoszą im otuchę. Jest dużo życiowych, prawdziwych historii. Na końcu każdego rozdziału jest link do portalu, w którym są dodatkowe materiały. (MARA)

To jest taki russian style!

MACIEJ STROIŃSKI



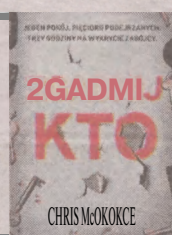
Podtytuł „12000 kilometrów na kraniec Rosji... i z powrotem” sugeruje, że jest to książka podróżnicza.

I rzeczywiście mamy tu podróż aż do Magadanu nad Morzem Ochockim. Koleją Transsyberyjską i autobusem. Jednak jest też coś więcej. Stroński, rasowy reporter, uważnie obserwuje świat, który znika na naszych oczach, i barwnie go opisuje. Te obrazy mają różne odcienie. Jest feria barw syberyjskiej przyrody, ale zaraz obok zdarta niebieska farba ze ścian porzuconych budynków, w których kiedyś toczyło się życie. Prawdziwy kolor tej książki jednak tworzą ludzie. Opowiadają swoje historie i pokazują swój świat. Stroński nie jest zakochany w Rosji. Nie jest także jej antagonyzta. Jest obserwatorem.

Kocham podróże po miejscach i „ludziach”. Nie takie turystyczne. Gorąco polecam. (MARA)

Zgadnij kto

CHRIS MCGEORGE



W wieku 11 lat Morgan Sheppard rozwiązuje zagadkę niespodziewanej śmierci swojego nauczyciela

matematyki. Mimo że wyglądała na samobójstwo, Morgan odnajduje zabójcę i zyskuje przydomek „małoletniego detektywa”. 25 lat później Morgan budzi się w obcym pokoju hotelowym przykuty kajdanami do łóżka. Oprócz niego jest tam pięć nieznajomych osób. W łazience znajdują czyjeś zwłoki. Jedną z osób w pokoju jest zabójcą, a Sheppard ma trzy godziny, by odkryć którą. Jeżeli mu się nie uda, wszyscy zginą. Aby uratować siebie i pozostałych przed niechybną śmiercią, będzie musiał cofnąć się do lat swojego dzieciństwa i zmierzyć się z duchami przeszłości.

Kryminał w konwencji popularnych escape roomów. Lektura to naprawdę dobra zabawa. Polecam. (MARA)

Niezapominajka

AGNIESZKA ŚWIĘTEK



Babcia jest najsmutniejsza i najukochańsza. Tyle rzeczy wie i tyle umie... Ale czasem babcia może się zmienić.

O wszystkim trzeba jej przypominać. „Niezapominajka” to książka, która tłumaczy chorobę Alzheimera w sposób przystępny dla dziecka, a przy okazji uwalnia na problemy starszych ludzi i buduje postawę akceptacji i solidarności. To książka o przyjaźni międzypokoleniowej i o tym, że starość może wiązać się z utratą pamięci, a czasem z innymi zmianami. Pozwala spojrzeć na babcię czy dziadka z innej perspektywy. Uporządkować uczucia, gdy zaczynają chorować, i docenić, gdy są cali i zdrowi. Tytułowa niezapominajka jest ulubionym kwiatem babci i wnuczki a zarazem symbolem postępującej choroby Alzheimera.

Macie dzieci czy wnuki? Nie zapomnijcie kupić im tę książkę. (MARA)

Miłość w chłodnym klimacie

NANCY MITFORD



„Miłość w chłodnym klimacie” to druga część trylogii Nancy Mitford rozgrywającej się w brytyjskim środowisku arystokratycznym.

Z poprzednią częścią, „Pogonią za miłością”, łączy ją przede wszystkim osoba narratorki, Fanny. Jest to dziewczyna już dorosła i podobnie jak jej przyjaciółka Polly, ma debiutować w towarzystwie. Lady Montdore bierze ją pod swoje skrzydła, aby zapewnić jej oraz swojej córce odpowiednie towarzystwo. Jednak obie panny mają własne plany...

Nieznajomość pierwszej części trylogii nie będzie przeszkodą w lekturze drugiej. Dla mnie najciekawszy był obraz arystokratycznej śmietanki okresu końca lat dwudziestych i początku trzydziestych dwudziestego wieku, pokazany z pewnym przymiśleniem oka. (MARA)

Majami. Zły pies

ARTUR GÓRSKI. JACEK FABIAŃCZYK



Janek Fabiańczyk, pierwowzór słynnego Majami z „Pitbulla” Patryka Vegi, to przykryw-kowiec,

czyli członek jednej z najbardziej elitarnych i najbardziej tajemniczych formacji w polskiej policji. Jako agent przykrywkowy wszedł w strukturę gangu mokotowskiego i przyczynił się do jego rozbicia. Jako oficer kryminalny wkomendzie stołecznej rozpracował brutalnego bandytę, który zasłynął tym, że swoje ofiary przypalał żelazkiem... Za przekroczenie uprawnień trafił do więzienia z wyrokiem wyższym niż zatrzymany przez niego przestępca. Bo w spotkaniach z gangsterami był brutalny i bezkompromisowy. Jak cienka jest granica między dobrym policjantem i złym psem? Jak wygląda życie gliny pod drugiej stronie więziennych murów? O tym jest właśnie ta książka. (MARA)

„Przezroczyście głowy” Daniela Odiji, Wydawnictwo Literackie To się zdarzyło albo mogło się zdarzyć. Realizm i sny. proza i poezja. Książka, którą na pewno warto przeczytać

Osiem lat czekali czytelnicy na nową książkę Daniela Odiji, nie licząc komiksu „Stolp”, I tomu tetralogii „Bardo”, napisanej z rysownikiem Wojciechem Stefańcem. Skąd taka długa przerwa? - Szukałem nowej formy - mówi pisarz. Bo zawarte w „Przezroczyściach głowach” historie, 27 monologów przeróżnych postaci: kobiet, mężczyzn, dzieci, nawet niemowlęcia, powstawały w różnym czasie i czekały na swój moment.

Poprzedza je coś w rodzaju wstępu, w którym narrator, aż prosi się, żeby napisać - sam autor, wyjaśnia ideę książki. To, co „głowy opowiadały”, on podaje „na tacy do schrpania, połknięcia i popicia rzeką zdań. By trwała opowieść, jaką snuli pra-



FOT. WYDAWNICTWO LITERACKIE

przodkowie przy ogniskach”. Tak pisarz wraca do prądrodeł literatury - kiedy ludzie opowiadali sobie nawzajem, co przeżyli czy właśnie przeżywają, dzielili się swoim życiem, smutkami i radościami.

Kto polubił nastroje i styl poprzednich książek Odiji

(„Ulica”, „Tartak”, „Szklana huta”, „Niech to nie będzie sen” i „Kronika umarłych”), nie będzie zawiedziony, bo w „Przezroczyściach głowach” także je znajdzie. Jednak są i różnice, wynikające właśnie z tej nowej formy. Prowadzone w pierwszej osobie opowieści różnicuje język, dopasowany do tego, kto nam swoją historię opowiada. Inaczej wszak mówi babcia kłozetowa wytykająca ludziom chciwość, młoda autostopowiczka, która omal nie została ofiarą handlu ludźmi, umierająca na raka chłopiec, uchodzący z objętego pożogą wojenną kraju, sanatoryjna wyjadaczka czy kobieta, która poroniła w siódmym miesiącu, a jej córeczkę zabrakło 150 gramów, by uzyskać status

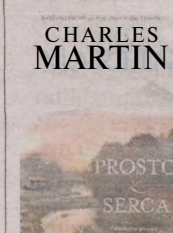
człowieka i mieć prawdziwy pogrzeb. Wiele z tych opowieści napawa smutkiem, ale nie brak tutaj także poczucia humoru i dowcipu słownego czy sytuacyjnego. A realizm i „samożycie” przeplata się z sennymi czy szalonymi wizjami. Poezja tej prozy to nie tylko sposób zapisania wybiegów białego wiersza, ale i dobór typowych dla niej środków stylistycznych, jak metafory i przenośnie.

Książkę wydało Wydawnictwo Literackie znane ze starannego doboru nie tylko autorów, ale i szaty graficznej. Okładka i oszczędne grafiki są autorstwa Ludomira Franczaka.

Bogata książka. Warta lektury. Gorąco polecam. ANNA CZERNY-MARECKA

Prosto z serca

CHARLES MARTIN

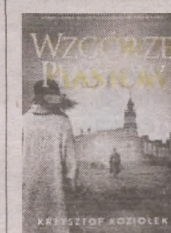


Charlie Finn w wieku 16 lat został zupełnie sam. Dzięki wyjątkowej inteligencji zdobył prestiżowe stypendium

na Harvardzie, które pozwoliło mu doskonale funkcjonować na obrzeżach uprzywilejowanego społeczeństwa. Umiejętność zapewniła mu sukcesy w bezwzględnym świecie biznesu oraz w prowadzeniu bardziej intratnych, ale ryzykownych interesów na wybrzeżu Miami. Charlie stara się rozdzielać życie prywatne od pracy, kiedy jednak okazuje się, że jego wybory mają fatalne skutki, postanawia naprawić wyrządzone zło. (MARA)

Wzgórze Piastów

KRZYSZTOF KOZIOŁEK



Wiosna 1939, m. Rzesza szykuje się do wojny. Hrabina Franziska von Hatten - agentka polskiego wywiadu -

przyjeżdża do Grünbergu (Zielonej Góry), aby szpiegować męża Aleksandra, inżyniera pracującego przy budowie wojskowych umocnień nad Odrą. Sytuacji nie ułatwia fakt, że związek von Hattenów przechodzi poważny kryzys, a ona sama miota się między małżeńską powinnością, a uczuciem do kochanka Józefa Wasiaka, innego polskiego szpiega.

Intrygi, miłość, zagrożenie i napięta sytuacja polityczna. (MARA)

NBNMJ8

ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ. WYSYŁAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Przezroczyście głowy”, „Przyciągnij miłość”, „To jest taki russian style!”, „Zgadnij kto”, „Niezapominajka”, „Miłość w chłodnym klimacie”, „Majami. Zły pies”. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): GŁOWY, MIŁOŚĆ. STYLE. KTO. NIEZAPOMINAJKA, KLIMAT, MAJAMI. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadamy także w swoim videoblogu Anki Czytanka na www.gp24.pl w sekcji video - blog o książkach.

Odcinek ostatni to rozmowa z Danielem Odiją o książce „Przezroczyście głowy”

Anna Czerny-Marecka

BABA SWOJA DZIAD SWOJE

WYBORY TO CAŁE NASZE ŻYCIE. LEPSZE I GORSZE, ALE POWINNY BYĆ NASZE

Afima Czerny-Marecka
ama.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Jest taki moment w rozwoju każdego człowieka, że małe dziecko uczysię nowego słowa: „nie”. Nadchodzi on dosyć szybko, bo we wszystkich znanych mi językach wymowa „nie” jest wyjątkowo łatwa, a z kolei chęć każdego malucha, żeby wreszcie pokazać własne zdanie, jest olbrzymia. Najpierw rodzica przeszcześnie, że ich domowy geniusz umie wyrazić w mowie swój sprzeciw. A on, widząc ich radość, robi to nagminnie. Ich entuzjazm wtedy powoli gaśnie. Jednak najważniejsze się już dokonało: znając dwa proste słowa, czyli „tak” i „nie”, dziecko może dokonywać świadomych wyborów. Niezależnie od płci, chociaż tutaj takamala dygresja męsko-damska - niektórym mężczyznom wydaje się, że dorosłe już kobiety nie wiedzą, jak używać słowa „nie” w sytuacjach okołozłotkowych, i twierdzą, że one wtedy mówią „nie”, ale myślą „tak”. Po wiem tu z całą stanowczością: to panowie mają w takich wypadkach problem z oceną sytuacji, a nie panie. A to już grozi prokuratorem i sądem.

Wracając jednak do wyborów jako takich, podejmujemy ich na co dzień dziesiątki, jeżeli nie setki. Od prostych, typu „skrzydełko czy nóżka” w restauracji, potańce, od których zależą nasze dalsze losy. Do tych należą bez wątpienia wybory polityczne, gdy idziemy do urn. Albo nie idziemy, czego jednak nie rozumiem. Dlatego jutro czy będzie słońce, czy deszcz, ja idę głosować. Mam nadzieję, że wy także.

Ach, gdybyż można było cofnąć czas - myślimy często, zastanawiając się swoimi niektórymi wyborami. Ja na przykład, kiedy mam dość swojej pracy, żałuję, iż nie poszedłem na prawo. Albo na lewo (żartuję oczywiście). Nie wszystkie nieudane wybory da się naprawić, chociaż niektóre i owszem. Na przykład nieudane małżeństwo da się rozwiązać rozwodem. Cena jest jednak często wysoka i wcale nie myślę tutaj o opłatach sądowych, lecz o uczuciach ludzi, których wtedy ranimy, przede wszystkim dzieci, jeżeli już pojawiły się natym świecie. Gdyby można było cofnąć czas, to by do zawarcia związku nie doszło. Problem w tym, że podejmując jakąś decyzję, czyli wybierając, zwykle nie jesteśmy w stanie przewidzieć wszystkiego, nawet jeżeli mamy osobowość szachisty i staramy się zawsze przewidzieć kilka ruchów naprzód. Nie mówiąc już o tym, że niektórzy dokonują wyborów, kierując się odwrótną filozofią życia - rzucają się na głęboką wodę w myśl zasady „jakoś to będzie”. Ciekawe, która z tych dwóch grup przeważa w gronie rozrodników.

Wybory są mniej lub bardziej świadome. Polityczne należą do tych drugich. Najważniejsze jest podjąć decyzję, że w ogóle weźmiemy w nich udział. Potem pozostaje tylko wybrać odpowiednich dla nas kandydatów, na których zagłosujemy. Ja mam to już za sobą. Mam nadzieję, że wy także.

CZY MAM GODZIĆ SIĘ NA BYCIE TĄ TRZECIĄ

Nie podejmie Pani dobrej decyzji, nie znając motywacji partnera

Porady

Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Spotkałamnie coś pięknego moim wieku, dlaczego mam z tego nieskorzystać? Mam 60 lat, rok temu poznałam znanego mężczyznę. Zakochaliśmy się. Spotkania odbywają się umnie. nigdzie nie wychodzimy. Kontakty telefoniczne są ograniczone. Czasami burzy się we mnie, że nie mogę go mieć wtedy, kiedy chcę i potrzebuję. i jestem tylko do wiadomych celów. Czy on mnie kocha? Skoro nie chce odejść od żony, a dzieci są już dorosłe? Czy z jego strony jest to naprawdę miłość?

Wybitny pisarz (Antoine de Saint-Exupery) twierdził: „Baobaby trzeba wyrwać, gdy są jeszcze małe”. Jak się rozrosną, mogą rozsądzić całą planetę. Pani zaangażowała się w związek, który ma jasne perspektywy, ale staje się dla Pani coraz ważniejszy, więc ponosi Pani coraz wyższe jego koszty.

Wszystkie relacje między ludźmi ewoluują. Gdy para się kocha, pojawia się naturalne pragnienie większej bliskości, zaangażowania itp. Pani tego teraz doświadcza. Jednocześnie jednak on nie chce zmienić swojego życia,

co uzasadnia postawienie pytania: „Czy on mnie naprawdę kocha?” Wygląda na to, że on Panią kocha, że wasz związek jest dla niego ważny, że zaspokaja jakieś jego pragnienia i potrzeby. Wygląda jednak też na to, że i związek z żoną jest dla niego ważny.

Pani stoi przed decyzją: „Czy godzić się na taki układ, czy stawiać warunki?” Wyda mi się, że to pytanie jest przedwczesne. Ciągłe bowiem Pani nie wie, dlaczego on od żony odejść nie chce. Czy czuje lęk przed oceną innych ludzi? Boi się związku z Panią (np. że skończy się tak samo jak poprzednie małżeństwo?), może nie traktuje Pani poważnie? A może nie chce podzielić majątku? Być może ma na swój temat wyobrażenie, które przeszkadza mu w zaangażowaniu się w nowe małżeństwo. A może nie wie, czy w waszą miłość?

Na wszystkie te pytania on mógłby Pani odpowiedzieć. Niech je Pani zada. Wtedy łatwiej będzie zdecydować, jak dalek postąpić. Pani pytanie („Czy on mnie kocha”) jest bowiem poszukiwaniem odpowiedzi na to, czy on odszedłby od żony, gdyby Pani postawiła mu taki warunek. Będzie można to przewidzieć, jeśli Pani zrozumie, skąd bierze się jego opór przed zmianą życia.

PANI ROLA JAKO MATKI JUŻ SIĘ SKONCZYŁA

Jeżeli pani poucza dorosłego syna, to naturalne, że on się obraża

Porady

Marcin Florkowski
psycholog

Czytelniczka: Mój syn (32 lata) wiele w swoim życiu doznał. Począwszy od rozłąki z ojcem, który wyjechał, potem nasz rozwód, a potem jego wypadek, w którym zginęła dziewczynka. Sąd zrobił z tego rozprawę pokazową, syndostał karę w zawieszeniu. Widziałam, jak bardzo brakowało mu ojca. Upłynął już termin kary, syn znalazł zatrudnienie, ożenił się, ale niema w nim radości życia. Martwię się o niego, ostatnio zwróciłam mu uwagę, że się upił na imprezie, była przy tym jego żona i siostra, a on się na to obraził i wyjechał do domu. Jak ja mogę pokierować rozmową, aby on wybrał się do specjalisty?

Rozumiem Pani niepokój o syna, rozumiem, co Panią niepokoi - traumatyczne przeżycia, wyraz nieobecności, który czasem gości na jego twarzy, upijanie się itp. Nie rozumiem jednak, dlaczego Pani jest przekonana, że syn sobie nie radzi. Wygląda na to, że on radzi sobie całkiem dobrze, pomimo przeżyć, które przeszedł: ma pracę, ożenił się, ma gdzie mieszkać. On przecież dobrze funkcjonuje.

Mówiąc szczerze, wygląda to tak, jakby Pani wyol-

brzymała problemy syna. Nie wiem, czemu Pani to robi. Może żywi Pani przekonanie, że jego problemy spowodowane są przez Panią („Nie zapewniłam mu męskiego autorytetu?”)?

Na sytuację powinna Pani spojrzeć tak: „Mój syn jest dorosłym człowiekiem, radzi sobie w życiu po swojemu. Moja rola jako matki, która mówi mu, co ma robić, poucza go, krytykuje, napomina, kieruje do specjalisty, już się skończyła. Teraz on podejmuje własne decyzje, ma swój, dobry rozum.”

Trudna to prawda i nie wszyscy rodzice do niej dojrzejają: z czasem masę na dzieci coraz mniejszy wpływ. Trzeba to uszanować, pogodzić się z tym i wycofać swoje zapędy wychowawcze. Każdy rodzic powinien w pewnym momencie pogodzić się z tym, że etap kształtowania dziecka jest zakończony.

Pani zapędy wychowawcze psują relacje z synem. Jeśli Pani dorosłemu mężczyźnie zwraca uwagę, że „upił się na imprezie”, to naturalne jest, że on się obrazi, bo traktuje go Pani jak małe dziecko. Mogłaby Pani powiedzieć: „Nie lubię, jak się upijasz”. Ale jeśli zaczyna Pani moralizować, „radzić” mu, to robi Pani z niego gówniarza. I on się wtedy obraża.

Bądź bezpieczny w cyberprzestrzeni

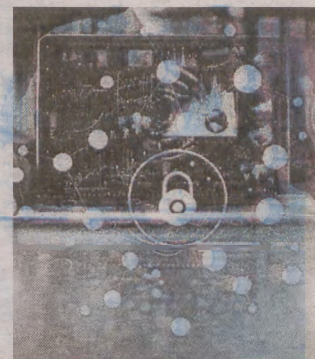
Październik jest obchodzony jako Europejski Miesiąc Cyberbezpieczeństwa. Oto pięć zasad, które powinien znać każdy pracownik

Ekologia

Afima Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Jak pokazuje badanie Fortinet aż 95% działających w Polsce firm doświadczyło w ciągu ostatnich dwóch lat naruszenia bezpieczeństwa. Często wystarczy do tego jedno niesprawdzone urządzenie lub niezabezpieczony publiczny hotspot. Specjaliści firmy Fortinet przygotowali pięć zasad bezpiecznego poruszania się w cyberprzestrzeni.

1. Korzystanie z bezpiecznych punktów dostępu i oprogramowania ochronnego. Korzystanie z publicznych niezabezpieczonych sieci Wi-Fi może być ryzykowne. Cyber-



FOT. FORTINET

przestępcy mogą śledzić aktywność użytkownika, a nawet przejąć jego dane lub uzyskać dostęp. Warto więc stosować oprogramowanie VPN (Virtual Private Network) szyfrujące ruch sieciowy i program antywirusowy.

2. Warto mieć w domu osobną sieć chronioną hasłem, przeznaczoną tylko do pracy. Większość routerów umożliwia takie rozwiązanie.

3. Regularna aktualizacja urządzeń, aplikacji i systemów. Gdy gonimy nas terminy, często o tym zapominamy. Znane ataki WannaCry, wykorzystujące luki w zabezpieczeniach produktów Microsoftu, okazały się bardzo skuteczne, mimo że aktualizacje były szeroko dostępne.

4. „1234” i „hasło” - to nie hasła. Należy zawsze używać silnych, złożonych haseł, oraz dwuetapowego uwierzytelniania na urządzeniach i kontach. To samo hasło nie powinno być używane na różnych kontach. Zapamięta-

nie haseł ułatwią programy do zarządzania nimi.

5. Ostrożność wobec każdego e-maila. Poczta elektroniczna to najprostszy sposób dystrybucji złośliwego oprogramowania: w linkach i załącznikach. Np. phishing za pomocą linku odsyła do fałszywej strony banku, firmy czy urzędu, która po zalogowaniu przez użytkownika przejmując jego dane lub infekuje samo urządzenie. Nigdy nie klikajmy w linki czy załączniki od nieznanego nadawcy i dokładnie przyglądajmy się nazwie adresata oraz witryny, do której odsyła e-mail. Wiadomości, których się nie spodziewaliśmy, zawsze należy traktować z ostrożnością.

Na kanale National Geographic Wyprawa do świat mitów, bogów i starożytnych wierzeń

Król Herod Wielki jest jednym z czarnych charakterów Starego Testamentu: rozkazał zabić wszystkich chłopców poniżej 2. roku życia w Betlejem. Mimo że naukowcy nie wierzą w tę historię, złą reputację Heroda przyczyniła jego wielkie zasługi dla rozwoju architektury. Wybudowana za jego panowania fortyfikacja, świątynia i całe miasto wprawiają w zachwyt współczesnych architektów i inżynierów. Tylko jedna budowla z czasów He-

roda owiana jest tajemnicą - jego grobowiec. Izraelski archeolog Ehud Necer z zespołem poszukiwał tego grobowca przez trzy dekady. W roku 2006 świat obiegła sensacyjna wiadomość, że go znalazł. Późniejsze wykopaliska rzuciły jednak nowe światło na tę sprawę wielu specjalistów zmieniło zdanie.

Prawda o grobie Heroda - emisja w sobotę, 20 października, o godz. 21 na National Geographic. (MARA)

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Stownik:kufa. manat. nard. ordalia. rapaport.