

100 lat wymarzonej wolności

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-poniedziałek 10-12 listopada 2018
Nr 262/263 (3595/3596) Nakład 17.500



REKLAMA

008725970

„Głos Pomorza”

POLEKA
KULISZKI
NIEPODLEGŁOŚCI

Dziś „Głos
ma Historia”

Specjalny
dodatek

na 100-lecie
Niepodległości.

32 strony



Nr ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570



45

9 770137 952060

339 ZŁ (WTYM 8% VAT)

Pogoda w regionie

Dzisiaj

13°C

8°C

Barometr
1013 hPa
Wiatr
płd. - zach. 1-3 km/h
Uwaga
bezopadów

Niedziela

14°C 6°C

Poniedziałek

13°C 6°C

Wtorek

14°C 8°C



Uwaga: słonecznie

Magdalena
Olechnowicz

magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

POŚWIĘTUJMY
W MILCZENIU

Kamień

Naby hucnie i patetycznie, z apelami w szkołach i białych koszulach, z „Mazurkiem Dąbrowskiego” aa ustach, a jednak nie w pełnej zgodzie. Znow na ulice wyjdą narodowcy żądni zadymy, będzie kolejny powód, by o nas w Europie gadali. Bonawet w dniu tak ważnym jak setna rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę my, Polacy, nie potrafimy się zjednoczyć. Bomarsze w Warszawie będą dwa, jakbyśmy nie mogli iść wszyscy jednym krokiem i zmierzać w tym samym kierunku. Ale nie, każdy zmierza w inną stronę.

A ty dokąd idziesz, Polsko, chciałoby się zapytać.

Skoro jednak świętujemy i wszędzie o tym trąbią z plakatów - poświęćmy w milczeniu. Bez obrzucania się wyzwiskami i błotem, bez pogardy dla innych ludzi, innych opcji politycznych. Widać musimy nauczyć się świętować. W marszach pierwszomajowych iść nam kazano, teraz nikt nigdzie iść nam nie każe. Jest dobrowolność. Nikt nikomu nie nie każe. Wielu jednak chce iść na marsze, na wspólne świętowanie urodzin naszej Niepodległej. Świat będzie na nas patrzył, tak jak wtedy, gdy Piłsudski zrobił swoje. Na razie Europa widzi tylko, że w Polsce kłóca się o Polskę, a cieszą się jedynie nieilicne kobiety w stulecie uzyskania praw wyborczych. O tym jakby trochę ciszej niż o marszu, który jutro będzie wizytówką naszego pojmowania wolności. A więc sto lat, niech żyje nam!

Weekend słoneczny
i w miarę ciepły

Pogoda

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Najbliższe dni. **pozapoczątkiem przyszłego tygodnia, zapowiadają się sUche i słoneczne. Temperatury będą jeszcze przyjemne, choć idą nas przyjdzie ochłodzenie.**

«N sobotę i niedzielę pogodę at naszym regionie kształtować będzie skraj wyżu nad Rosji, dlatego przez cały weekend dominować będzie suche, kontynentalne powietrze.

- Sobotni ranek może być jeszcze pochmurny, potem przysięga przejaśnienia i w ciągu dnia będzie słonecznie i sucho. Temperatura wzrośnie do 12-14 stopni Celsjusza, wiatr będzie słaby, z kierunków południowych - mówi Krzysztof Ścibor. Biura Prognoz Pogody Calvus

w Słupsku. - W niedzielę zachmurzenie będzie umiarkowane, ale padać nie powinno. Wiatr słabo powieje z południa, a termometry pokażą od 12 do 14 stopni.

Na początku tygodnia cyrkulacja powietrza się zmieni i z zachodu napłynie wilgotne powietrze. Poniedziałek będzie pochmurny, słaby deszcz możliwy będzie do południa. Termometry pokażą 12-13 stopni. We wtorek deszcz padać może po południu. Zrobi się nieco cieplej, do 14 stopni.

- Od środy do końca tygodnia ponownie dominować będzie pogoda wyżowa. Będzie słonecznie i sucho, ale chłodno. W dzień temperatura nie przekroczy 10 stopni, a nocy spadnie do 3-4 stopni. W drugiej części przyszłego tygodnia poranki będą mgliste - mówi Krzysztof Ścibor. ©R

Świętujemy rocznicę
niepodległej Polski

Wydarzenia

W całym regionie w weekend odbywać się będą oficjalne i nieoficjalne obchody 100. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości. Oto najważniejsze wydarzenia.

Słupsk

10 listopada - sobota

godz. 12 - „Stolat praw wyborczych kobiet” - prezentacja muralu, ul. Bitwy Warszawskiej 5, wstęp wolny,
godz. 17:20 - koncert Słupskiej Sinfonietty pod batutą Macieja Banachowskiego. Zaśpiewają: Dziecięco-Młodzieżowy Chór Fantazja, Chór Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st., Młodzieżowy Chór Kantele, Chór Academia Musica, Chór Pasjonata. Przygotowanie chórów: Jolanta Otwinowska, Lilianna Zdołńska. Sala filharmonii, ul. Jana Pawła 3, rezerwacja - 1 zł.

11 listopada - niedziela

godz. 11 - VL Słupski Bieg Niepodległości, Rynek Rybacki przy Spichlerzu Richtera,
godz. 11.30 - „Opowieść o Niepodległej” - przedstawienie, kościół ewangelicko-augsburski, ul. Słowackiego 40, wstęp wolny,
godz. 13 - msza w intencji ojczyzny, kościół Mariacki. Po niej: przemarsz na plac Zwycięstwa, uroczystości z okazji 100. rocznicy odzyskania niepodległości przez Polskę, pokaz sprzętu wojakowskiego, poczęstunek,
godz. 15.30 - „Nieśmiertelna Niepodległa” - widowisko historyczne - sceny od czasów sprzecz uchwalenia Konstytucji 3 Maja, przez powstania narodowe, I wojnę światową, aż do otrzymania odzyskania niepodległości. Na koniec będzie pokaz fajerwerków. Plac przed ratuszem, wstęp wolny,
godz. 19 - uroczysta gala „Pro Patria Semper” - koncert Polskiej Filharmonii Sinfonia Baltica pod batutą Rubena Silvy oraz Chóru Politechniki Gdańskiej, sala filharmonii, wstęp na zaproszenia.

Ustka

10 listopada - sobota

godz. 9 - Turniej Par Deblowych w Tenisie Ziemnym, kategoria open, hala sportowa Szkoły Podstawowej nr 2, ul. Jagiellońska 1, wstęp wolny,
godz. 10 - Turniej Piłki Nożnej dla przedszkolaków, halasportowa Zespołu Szkół Ogólnokształcących i Technicznych, ul. Bursztynowa 12,
godz. 14 - cykl imprez sportowo-rekreacyjnych, teren Ośrodka Sportu i Rekreacji, ul. Grunwaldzka 35.



Przedszkolaki z usteckiego przedszkola nr 3 setną rocznicę odzyskania niepodległości uczęty, tańcząc tańce narodowe

11 listopada - niedziela

godz. 11 - msza w intencji ojczyzny oraz poświęcenie kamienia pamiątkowego, kościół NMP Gwiazdy Morza, ul. Armii Krajowej 2,

godz. 12.15 - oficjalne uroczystości patriotyczne pod Pomnikiem Polskiego Państwa Podziemnego i Armii Krajowej oraz ratuszem. Przemarsz mieszkańców noszących dużą biało-czerwoną flagę pod ratusz. Tam dalsza część uroczystości oficjalnych oraz Piknik Patriotyczny: koncert pieśni patriotycznych w wykonaniu zespołu DREWUTNIA, pokaz pirotechniczny, darmowy poczęstunek, udział grupy rekonstrukcyjnej, opuszczenie kapsuły czasu, ul. Wyszyńskiego 3, wstęp wolny,
godz. 18 - „Młodzi niepodlegli” - koncert audiowizualny przygotowany przez młodzież Domu Kultury oraz gości, Dom Kultury, ul. Kosynierów 19, wstęp wolny.

Jezierzyce

11 listopada - niedziela

godz. 12 - msza w intencji ojczyzny, kościół św. Antoniego Padewskiego,
godz. 13.30 - koncert jubileuszowy. Wystąpi Słupska Sinfonietta pod batutą Macieja Banachowskiego oraz zespoły muzyczne z Centrum Kultury i Biblioteki Publicznej Gminy Shij sk. Hala widowiskowo-sportowa, wstęp wolny.

Kobylnica

10 listopada - sobota

godz. 9 - Turniej Piłkarski Kobylnica CUP2018, hala Szkoły Podstawowej, ul. Główna 63, wstęp wolny,
godz. 16.30 - Gawęda patriotyczna. O pierwszych latach niepodległej Polski opowie Marcin Prusak. Gminna Biblioteka Publiczna, ul. Wodna 20, wstęp wolny,
godz. 18 - koncert patriotyczny folkowo-swingowy zespołu

Holeviaters, sala teatralna Gminnego Centrum Kultury i Promocji, ul. Wodna 20, wstęp wolny.

Łęborg

11 listopada - niedziela

godz. 14 - Wspólne Śpiewanie Pieśni Patriotycznych. Akompaniować będzie Tadeusz Formela. Imprezie będzie towarzyszył kiermasz prac wykonanych przez podopiecznych Środowiskowego Domu Samopomocy Lwiątko. Sala kinowa LCK Fregata, wstęp wolny.

Bytów

11 listopada - niedziela

godz. 9.30 - otwarcie ronda Niepodległości, zbieg ul. Przemysłowej, Ceynowy i Wybiskiego,
godz. 10 - msza za ojczyznę, kościół św. Filipa Neri, ul. Gdańska,
godz. 12 - piknik z okazji Święta Niepodległości - wspólne śpiewanie utworów patriotycznych, gry i zabawy z harcerzami ZHP, poczęstunek - kaszubski kuch i kawa, pl. Wyszyńskiego, wstęp wolny,
godz. 17 - koncert galowy w wykonaniu Kaszubskiego Zespołu Pieśni i Tańca Bytów oraz Orkiestry Dętej BCK. W programie utwory patriotyczne, narodowe i kaszubskie. Bytowskie Centrum Kultury, ul. Wojska Polskiego 12, wstęp wolny,
12 listopada - poniedziałek
godz. 10 - gry i zabawy sportowo-rekreacyjne, kompleks basenowy Nifina, ul. Mickiewicza 15.

Miastko

10 listopada - sobota

godz. 16 - Kochamy Polskie Piosenki - koncert pod patronatem Trójki Polskiego Radia z udziałem artystów z Bydgoszczy oraz dzieci i młodzieży z PMDK Miastko, sala MGOK, ul. Kazimierza Wielkiego 3, wstęp wolny.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy Henryka Bobożnego 19 tel. 59 848 8100

Grzegorz Hilarecki

grzegorz.hilarecki@gp24.pl



ŻYJ STO LAT

Zdumie

Zadbaj o zdrowie i żyj sto lat. Jak Niepodległa
Zbliża się 14 listopada - Światowy Dzień Walki z Cukrzycą. W ramach profilaktyki cukrzycy w słupskim szpitalu, w Pracowni Diagnostyki Laboratoryjnej, przez cały tydzień, od 12 do 17 listopada, będą prowadzone darmowe badania poziomu glukozy dla wszystkich chętnych.

I tak, od poniedziałku do piątku można przyjść w godz. 6.30-11, a w sobotę w godz. 7-11.30. Badanie glukozy we krwi należy wykonać rano, po wypoczynku nocnym, na czczo przynajmniej 2 godzin po ostatnim posiłku, po zachowaniu kilkudniowej diety o umiarkowanej zawartości węglowodanów. W razie pytań, tel. 59 846 03 10. Warto skorzystać z darmowych badań, gdyż w Polsce na cukrzycę mogą cierpieć nawet dwa miliony osób, a zachorowalność stale wzrasta. Cukrzyca prowadzi m.in. do uszkodzenia, zaburzenia i niewydolności wielu narządów, a w szczególności oczu, nerek, nerwów, serca i naczyń krwionośnych. Zbyt późno wykryta i źle kontrolowana cukrzyca powoduje wiele niebezpiecznych powikłań dla organizmu. (MAG)

12 LISTOPADA

W poniedziałek szpital i poradnie pracują normalnie

Zarząd Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. Janusza Korczaka Sp. z o.o. w Słupsku informuje, że w poniedziałek, 12 listopada 2018 roku, wszystkie szpitalne poradnie, zakłady i oddziały będą pracować jak w dni powszednie. Będą wykonywane planowane zabiegi i przyjmowani pacjenci zgodnie z wcześniej ustalonym harmonogramem przyjęć. Administracja tego dnia nie pracuje. O pracy innych placówek piszemy na gp24.pl. (MAG)

WALUTY Z 9.11.2018

USD	3.7838 (+)
EUR	4.2901 (+)
CHF	3.7535 (+)
GBP	4.9221 (+)

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

Pijany miał podpalić pałac w Domisławiu. Odpowie przed sądem



A photograph of a red and white SA121-001 train stopped at a station platform. The train is facing the camera, and its front features the number '2487 199-2' and 'SA121-001'. A large group of passengers is waiting on the platform, which has a glass and metal roof structure. The scene is set in an urban environment with buildings visible in the background.

Do pożaru pałacu doszło w maju. Jest akt oskarżenia

REKLAMA 008719432

Burmistrz Miasta Ustka

informuje

Na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta Ustka, ul. Księdza Kardynała Stefana Wyszyńskiego 3, został wywieszony na okres 21 dni, wykaz niżej wymienionych nieruchomości stanowiących własność Gminy Miasto Ustka:

- 1) ul. Słowiańska 33 – działka nr 222/21 o pow. 0.0206 ha, księga wieczysta KW SL1 S/00061064/0,
- 2) ul. Słowiańska 35 – działka nr 222/13 o pow. 0.0217 ha, księga wieczysta KW SL1S/00061064/0,
- 3) ul. Narutowicza – działka nr 2300 o pow. 0.0715 ha, księga wieczysta KW SL1 S/00039925/1,
- 4) ul. Słowiańska 19B – działka nr 243 o pow. 0.0341 ha, księga wieczysta KW SL1 S/00008546/4,
- 5) ul. Słowiańska – działka nr 1599/24 o pow. 0.0329 ha, księga wieczysta KW SL1 S/00040448/3,

przeznaczonych do sprzedaży w trybie bezprzetargowym, celem realizacji budownictwa mieszkaniowego przez podmiot, którego budownictwo mieszkaniowe jest celem statutowym.

Patriotyczne pieśni, inscenizacje i tańce

Magdalena
Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl



Słupski Listki

Setna rocznica odzyskania niepodległości przez Polskę to powód do świętowania. W obchody włączyły się niemal wszystkie przedszkola i szkoły w regionie.

Wczoraj o godzinie 11.11 ponad 4,8 mln uczniów oraz blisko 470 tys. nauczycieli w ponad 24 tysiącach szkół, przedszkoli i placówek oświatowych wspólnie odśpiewało „Mazurek Dąbrowskiego”. Do projektu włączyły się także słupskie szkoły i przedszkola.

Poza tym uczniowie wzięli udział w wielu przedsięwzięciach, aby uczcić rocznicę odzyskania niepodległości. Brali udział m.in. w grze edukacyjnej „Niepodległa” organizowanej przez Bibliotekę Pedago-



Konkurs pieśni patriotycznych w Szkole Podstawowej nr 8 im. Armii Krajowej w Słupsku. Podobne uroczystości odbyły się niemal we wszystkich szkołach w mieście

giczną, w której mieli do wykonania zadania tematycznie związane z niepodległością Polski. Inni z kolei odwiedzali

miejsca pamięci narodowej na starym cmentarzu w Słupsku. Były też spektakle, wieczorki poetyckie, wspólne śpie-

wanie pieśni patriotycznych. W Przedszkolu nr 3 w Uście dzieci tańczyły tańce narodowe. ©®



Spektakl upamiętniający setną rocznicę odzyskania niepodległości w Szkole Podstawowej nr 2 w Słupsku



Uczniowie I Liceum Ogólnokształcącego utworzyli flagę, wcześniej śpiewali „Mazurek Dąbrowskiego”

Szczepionki przeciw grypie są w aptekach, ale nie są refundowane

Zdrowie

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Pacjenci wręcz szturmują apteki w poszukiwaniu szczepionek przeciw grypie. Producent zapewnia, że w drugim tygodniu listopada szczepionki będą w aptekach, ale pełnopłatne.

We wtorkowym wydaniu „Głosu Pomorza” na str. 1 w artykule pt. „Miały być za połowę ceny dla seniorów, a nie ma ich wcale” pisaliśmy o braku w aptekach szczepionek przeciw grypie Vaxigrip Tetra, które są refundowane dla osób powyżej 65. roku życia w 50 procentach. Szczepionek nie ma nie tylko w Słupsku, ale w całym województwie. Są jedynie w niewielu aptekach w kraju, w mniejszych miejscowościach.

Ministerstwo Zdrowia w odpowiedzi na nasze zapytania dotyczące braku szczepionek przeciw grypie Vaxigrip Tetra informuje, że minister wydał zgodę na wprowadzenie na rynek dodatkowo 55 tysięcy dawek produktu w opakowaniach obcojęzycznych.

Poinformowaliśmy o tym pacjentów w wydaniu piątkowym „Głosu”. Wczoraj jednak napisała do nas Katarzyna Mąkólska z Biura Ogólnopolskiego Programu Zwalczania Grypy.

- Dodatkowe dawki Vaxigrip Tetra rzeczywiście zostały sprowadzone i są dostępne na rynku, jednak nie będą one objęte refundacją. Zarówno Vaxigrip Tetra, jak i Influvac Tetra obecnie dostępne na rynku są ze 100-procentową odpłatnością dla pacjenta - wyjaśnia Mąkólska.

Nie oto więc chodzili seniorom, którzy poszukiwali szczepionki Vaxigrip Tetra właśnie ze

względu na 50-procentową refundację. Do problemu ustosunkował się także producent szczepionki, firma Sanofi Pasteur sp. z o.o.

„Pragniemy podkreślić, że występujące trudności z dostępnością szczepionki Vaxigrip Tetra mają miejsce mimo większych dostaw szczepionki w roku 2018 w porównaniu do roku 2017. W sezonie 2018-2019 Sanofi Pasteur sp. z o.o. dostarczyła 12,5% więcej dawek w porównaniu do sezonu 2017-2018.

Mając na względzie bezpieczeństwo epidemiologiczne i dobro pacjentów, dokładamy wszelkich starań, aby zapewnić dostępność szczepionek przeciw grypie w Polsce. Podjęliśmy działania na poziomie wytwórcy, aby dostarczyć w sezonie grypowym 2018-19 dodatkowe dawki szczepionki Vaxigrip Tetra w opakowaniach obcojęzycznych. W dniu 26.10.2018 otrzymaliśmy zgodę ministra zdrowia na wprowadzenie do obrotu szczepionki Vaxigrip Tetra w opakowaniach obcojęzycznych. Dostawa do Polski zaplanowana jest na drugi tydzień listopada. Szczepionka Vaxigrip Tetra powinna być dostępna w aptekach i przychodniach od 8 listopada br.

Pozostając w kontakcie z Ministerstwem Zdrowia i Głównym Inspektorem Farmaceutycznym, prowadzone są starania, aby dawki te zostały objęte refundacją. Jednak z uwagi na uwarunkowania prawne na dzień dzisiejszy nie jest możliwe objęcie refundacją dodatkowych dawek szczepionki Vaxigrip Tetra.

Wszystkich zainteresowanych prosimy o kontakt z Infolinią Sanofi Pasteur sp. z o.o., tel. 22280 05 80. Infolinia jest czynna w dni powszednie w godzinach 8-16.30".

©®

008719717

008723579

006784370

REKLAMA

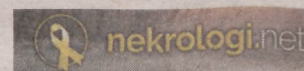
006784370

Pani **Mai Wawrowskiej**
Sekretarz Gminy Kobylnica
najszczerze wyrazy współczucia, wsparcia i otuchy
w trudnych chwilach z powodu śmierci
Ojca
składają Dyrektor i Pracownicy
Gminnej Biblioteki Publicznej w Kobylnicy

Z głębokim bólem zawiadamiamy, że 9 listopada 2018 r.
odszedł od nas
śp. Michał Musznicki
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się
13 listopada 2018 r. na Starym Cmentarzu.
Wystawienie o godz. 14.10, wyprowadzenie o godz. 14.40.
Pograżona w smutku
Rodzina

Pani
Joannie Kierul-Cieślak
wyrazy serdecznego współczucia
z powodu śmierci Mamy
Haliny Kierul
składają
koleżanki i koledzy
z Ośrodka Doskonalenia Nauczycieli

**NEKROLOGI,
KONDOLENCJE**
zamieszczane są
w postaci anonsu
na stronie



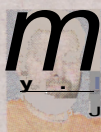
Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 8 listopada 2018 r. odeszła
śp. Jadwiga Sujkowska
zasłużona nauczycielka Szkoły w Kępicach i Bronowie.
Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 13 listopada 2018 r.
na Starym Cmentarzu o godz. 14.50.
Msza żałobna odprawiona zostanie w dniu pogrzebu
w kościele pw. św. J. Kantego o godz. 13.30. Syn z rodziną

Naszemu koledze
Mariuszowi Karbownikowi
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci
Taty
składają
Dyrekcja, współpracownicy i koledzy
JANTAR Sp. z o.o. ZPZ „STOLON”

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa otuchy
Pani **Mai Wawrowskiej**
Sekretarz Gminy Kobylnica
z powodu śmierci
Taty
składają Dyrektor i Pracownicy
Gminnego Centrum Kultury i Promocji w Kobylnicy

Służby inwigilują, wojsko w gotowości. Coraz bliżej obchodów 11 listopada w stolicy

Maciej Badowski
twitter: @BadowskiMaciej



Warszawa

11 listopada przez centrum Warszawy przejdą prawie równocześnie dwa marsze. Jeden zorganizowany przez stronę rządową, drugi organizowany przez środowiska narodowe. Żadna ze stron nie chce odpuścić. W zabezpieczeniu marszów ma zostać włączone wojsko.

Sąd Okręgowy w Warszawie uchylił w czwartek wieczorem decyzję prezydent Hanny Gronkiewicz-Waltz zakazującą Marszu Niepodległości w stolicy.

Decyzja ta bardzo ucieszyła organizatorów Marszu Niepodległości, którzy i tak zarzekali się, że zorganizują marsz, bez względu na decyzję sądu. Jednak wraz z uchyleciem zakazu pojawił się dość poważny problem. W tym samym czasie, na tej samej trasie, spotkają się dwa marsze. Obie strony nawiązują do pokojowej atmosfery, ale to może nie wystarczyć na opanowanie wielotysięcznego tłumu. W internecie tworzą się grupy, których uczestnicy piszą, żeby zabrać ze sobą kominiarki i transparenty z dowolnymi hasłami. Atmosfera robi się napięta.

- Jeszcze nie wiemy, jak to będzie wyglądać. Jednak myślę, że Marsz Niepodległości przejdzie,



W tym roku do Warszawy na Marsz Niepodległości ma przyjechać kilkaset tysięcy uczestników

bo to nasz główny plan. Natomiast to, w jaki sposób Marsz Niepodległości zostanie skomponowany z inicjatywą ministra obrony narodowej prezydenta, dopiero zobaczymy - tłumaczy w rozmowie z AIP Krzysztof Bosak, lider Ruchu Narodowego. - Spodziewam się, że jeszcze w piątek lub sobotę dojdzie donieoficjalnych rozmów i ustaleń - dodaje.

W identycznym tonie wypowiada się Winnicki. - Mam nadzieję, że Marsz Niepodległości przejdzie swoją trasą, tak jak to miało miejsce w latach poprzed-

nich. To, że w tym samym czasie pojawi się Marsz Białoczerwony? Mam nadzieję, że zostanie to technicznie uzgodnione z przedstawicielami rządu - mówi Winnicki. - Mamy swój plan, mamy swoją godzinę, ale mamy też wolę porozumienia i współpracy z czynnikami oficjalnymi - dodaje.

Wola porozumienia może być tutaj kluczowa. Ministerstwo Obrony Narodowej chce wykorzystać, że jest jednym z organizatorów Marszu Białoczerwonego i do ochrony marszu zamierza sprowadzić wojsko. Por-

tal Wirtualna Polska, powołując się na jednego z kluczowych organizatorów niedzielnych rządowych uroczystości w centrum Warszawy, donosi, że na ulicach stolicy mogą pojawić się „rosomaki i inne pojazdy wojskowe”.

Cytowany przez WP rozmówca podał dość szczegółowe informacje na ten temat, z których wynika, że „na kilka godzin przed godziną 15, na którą zaplanowany jest start państwowego marszu, pojawi się wojsko. Nie mamowy, żeby ktoś z narodowców, czy osób postronnych, pojawił się w miejscu, gdzie będą

zlokalizowani żołnierze. Jeśli uczestnicy Marszu Niepodległości będą chcieli maszerować, to tylko i wyłącznie w marszu z udziałem premiera Mateusza Morawieckiego i prezydenta Andrzeja Dudy. Innej możliwości nie będzie. To jest uroczystość państwowa i wszyscy muszą się do rangi tego wydarzenia podporządkować” - miał powiedzieć.

Do tego pomysłu dość krytycznie odniósł się generał Roman Polko. W rozmowie z AIP zaznaczył, że to nie jest zadanie

Wojsko nie jest przystosowane do ochrania takich imprez. Nie wiem, kto wpadł na taki pomysł

Gen. Roman Polko, b. szef GROM

żeby podać informacje o wyjazdach. Zdareły się zadania podania listy nazwisk uczestników, którzy zamierzają przyjechać do stolicy. Mamy informacje, że pojawiły się telefony do firm wynajmujących autokary, żeby informowały o przejazdach. Jest to procedura wykraczająca poza to, co działo się w poprzednich latach, kiedy takich nacisków takiej inwigilacji nie odczuwaliśmy - dodaje.

- W policji ktoś uruchomił stare, niedobre schematy, z czasów rządów platformy, i jest to bardzo złe zdziwienie, ponieważ powoduje to wzrost napięcia. Jednak mam nadzieję, że tak jak przez trzy lata nie mieliśmy zatrzymywania autobusów, rewidowania, robienia cyrków i problemów dojeżdżającym na marsz, tak i w tym roku tego nie będzie - komentuje sprawę Winnicki.

Sytuację mogła zaostrzyć wypowiedź prezydenta Andrzeja Dudy, który w czwartek wieczorem w telewizji Trwam powiedział, że po zakazie Marszu Niepodległości przez Hannę Gronkiewicz-Waltz, mogłoby dojść do zamieszek.

- To bezpodstawne robienie zamieszek i tworzenie napięcia. Podobne wypowiedzi szliśmy z ust premiera Morawieckiego. Uważam, że prezydent i premier, jako liderzy państwa, powinni się powstrzymać od straszenia ludzi zamieszkami na wydarzeniu, na które sami zapraszają - komentuje Bosak. ©R

Małym firmom będzie lżej

Warszawa

Zbigniew Biskupski

zbigniew.biskupski@polskapress.pl

Sejm uchwalił w piątek ustawę określaną mianem pakietu MŚP, a wprowadzającą w życie prawie 50 uproszczeń dla firm, zwłaszcza najmniejszych.

Ustawa o zmianie niektórych ustaw w celu wprowadzenia uproszczeń dla przedsiębiorców w prawie podatkowym i gospodarczym jest kolejnym aktem prawnym - po pakiecie 100 zmian dla firm oraz konstytucji dla biznesu - mającym ułatwić działalność małych i średnich firm. Zwłaszcza firm rodzinnych.

Dowodem na to jest najbardziej chyba spektakularna zmiana - pozwalająca na wliczanie do tzw. kosztów podatkowych (kosztów pomniejszających podstawę opodatkowania Pfl?J?jGn) wartość pK^mał-

żonka. Postulowali to przedsiębiorcy prowadzący biznes rodzinny od niemal ćwierćwiecza, a więc od samego początku obowiązywania ustawy o podatkach dochodowych w HI RP.

Oprócz tego, że wartość pracy małżonka będzie można wliczyć w koszty uzyskania przychodu, bardzo chwalone przez podatników są też inne rozwiązania: status „małego podatnika” w PIT i CIT uzyskają firmy o sprzedaży do 2 mln euro rocznie (obecnie jest to 1,2 mln euro); jednora-zowo będzie można rozliczyć stratę podatkową do wysokości 5 mln zł; dla 5 mln pracowników nastąpi zniesienie obowiązku przeprowadzania okresowych szkoleń BHP w branżach, które są najmniej wypadkowe; skrócony zostanie - ze 150 do 90 dni - termin uprawniający wierzyciela, który nie otrzymał należności, do skorzystania z ulgi na zjedługi w. YAT-tonajważ-

niejsze z nich. - „Uchwalenie pakietu MŚP to świetna wiadomość dla polskich przedsiębiorców. Pakiet wprowadza zmiany, które dadzą im realne oszczędności i kolejne ułatwienia” - podkreśla minister przedsiębiorczości Jadwiga Emilewicz. I wskazuje: „Warto przypomnieć, że w tej kadencji mamy już nakoniec setki wprowadzonych rozwiązań przyjaznych dla biznesu. To pakiet 100 zmian dla firm i konstytucja biznesu. Teraz dołącza do nich pakiet MŚP”.

Całą listę ułatwień, oszczędności i przywilejów dla przedsiębiorców wypracowaliśmy we współpracy z nimi.

Część nowych przepisów dotyczy firm funkcjonujących w formie spółek. Nowe przepisy z zakresu rachunkowości firm przewidują np. skrócenie okresu przechowywania sprawozdań finansowych, co także przedsiębiorcy postulowali od dawna.

Dzięki pakietowi MŚP w kieszeniach przedsiębiorców zostanie przez 10 lat blisko 4 mld zł. To kolejne - po pakiecie 100 zmian dla firm oraz konstytucji biznesu - nowe przepisy, które mają ułatwić życie polskim przedsiębiorcom. Pakiet skierowany jest głównie do sektora małych i średnich przedsiębiorców.

Zaproponowane rozwiązania w przeważającej większości zaczną obowiązywać już od początku 2019 r., a poszerzenie kategorii „małego podatnika” - od 2020 r.

W KRAJU



Warszawa

Odrzucona ustawa antyszpiegonków

Sejm odrzucił w piątek obywatelski projekt nowelizacji ustawy, która miała znieść obowiązek szczepień. 354 posłów zagłosowało za jego odrzuceniem, 10 było przeciw, 16 wstrzymało się od głosu. Projekt do prac komisji na początku października skierował Sejm głosami posłów PiS (211), Kukiz 15 (19), PO (4), PSL (5), WiS (5) oraz niezrzeszonych (8). Autorem projektu jest Ogólnopolskie Stowarzyszenie Wiedzy o Szczepieniach „STOP NOP”. Skrót NOP oznacza niepożądany odczyn poszczepienny. (AIP)

Warszawa

Prezydent stolicy odwoła się od decyzji sądu

Prezydent Warszawy Hanna Gronkiewicz-Waltz zapowiedziała odwołanie od decyzji sądu, który uchylił jej decyzję o zakazie organizacji Marszu Niepodległości. (AIP)

Warszawa

KRS: Zdjęcie spraw Sycha niekonstytucyjne

W związku z wyrokiem TSUE o zastosowaniu tzw. środków tymczasowych i w sprawie stosowania przepisów ustawy o SN, prezes Izby Kamej Sądu Najwyższego Stanisław Zabłocki, wydał zarządzenie o zdjęciu wokandy spraw wyznaczonych w listopadzie i grudniu do rozpoznania przez powołanego dotychczas przed miesiącem Wojciecha Sycha. Wczoraj Krajowa Rada Sądowa i Sąd Najwyższy działając zgodnie z konstytucją, gdyż „uniemożliwiają sędziemu Wojciechowi Sychowi orzekanie”. (AIP)

vV*

Bezdomny koczuje, trzeba mu pomóc przed zimą

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- Odmiesiaca na terenie między ulicami Hubalczyków i Brzozową mieszka bezdomny mężczyzna. Służby powinny się nim zająć, bo przecież idzie zima - twierdzi nasz czytelnik.

- Chciałbym zgłosić problem dotyczący bezdomnego człowieka, który koczuje w dolinie między ulicami Hubalczyków a Brzozową - pisze w e-mailu do redakcji pan Michał, mieszkaniec osiedla Akademickiego. - Dolinę tę często odwiedzam podczas spacerów z psakiem. Już miesiąc temu zauważyłem tego mężczyznę, który namoje zapytanie, czy potrzebuje jakiejś pomocy, odpowiedział: „Świat zewnętrznymnie nieinteresuje”.

Nasz czytelnik nie ma nic przeciwko pobytowi tam bezdomnego. Problem w tym, że w miejscu, gdzie on mieszka, zrobił się już bałagan.

- Totalny brak szacunku dla środowiska. Wszędzie śmieci, butelki, puszki, folie, siatki - twierdzi pan Michał. - To już przechodzi ludzkie pojęcie, nie wspominając o tym, że nadciąga zima i niedługo w którymś z tych worków będzie można znaleźć tego pana.

Na miejscu pojawiają się strażnicy miejscy. - Porozmawiamy z tym mężczyzną i powiemy mu, gdzie może szukać pomocy - zapewnia Paweł Dyjas,



Ubrania, które należą do bezdomnego mężczyzny

komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Nasilił mu jednak nie pomożemy. Możemy go natomiast zmusić do uprzątnięcia śmieci.

Zachęca mieszkańców, by informowali straż miejską, policję czy Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie o miejscach, gdzie mogą przebywać bezdomni.

Teren między ul. Hubalczyków i Brzozową pracownicy MOPR znają doskonale.

- Każdego roku ktoś tam koczuje. Kilka dni temu byłem w tym miejscu i widziałem ślady mieszkania bezdomnego - mówi Klaudiusz Dyjas, dyrektor MOPR. - Pracownicy socjalni regularnie są również i tam, by oferować pomoc bez-

domnym. Jeśli tylko osoby bezdomne się na to godzą, taką pomoc otrzymują.

Jak twierdzi, dolina na osiedlu Akademickim to jedno z miejsc, w których mieszkają bezdomni.

- Łatwiej im się tam ukryć przed światem zewnętrznym, nie rzucają się w oczy, nie wywołują reakcji służb porządkowych, nie narażają się też na ataki - mówi Klaudiusz Dyjas. - Wiemy o większości takich miejsc, dlatego pracownicy socjalni, ale również policja czy strażnicy miejscy sprawdzają, w jakich warunkach żyją bezdomni oraz czy nie narażają ich zdrowiu i życiu.

©

OPINIE/BANK POMOCY

Czekamy na Państwa listy po adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 8488121
Email daniel.klusek@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje
Daniel Klusek



Najemca nie płacił nie chciał się wyprowadzić

(©Magdalena: - Stąd warto stosować najem okazjonalny, więcej papierów na początek, ale coś zacoś. @Vera: - Mam nadzieję, że wygra ten drugi proces. Takich powinno się wywalić ot tak, bez sądu, bez patrzenia, czy ma gdzie mieszkać, niezależnie od pory roku. Może wtedy kolejni zastanowiliby się, czy warto oszukiwać.

@Marzena: - I tak się kończy podpisywanie umowy z lokatorami. @Joanna: - Chory kraj, w którym wynajmujący ma więcej praw od właściciela.

@Magda: - Co to za chora sytuacja. Czyli co? Wynika z tego, że mogą sobie spokojnie wynająć mieszkanie, nie wywiązywać się z podpisanej przeze mnie umowy i generalnie wszyscy mogą mnie cmoknąć w trąbkę? Właściciele mieszkania, jeśli toczyłoby się „bez-karkowców” i wprowadzić się do swojego mieszkania - imprezy, alkohol, głośna muzyka. Zobaczymy, jak długo wytrzymają. Tragedia! Kto zapłaci za szkody poczynione przez tych ludzi?

@Ewa: - Jestem za zmianą prawa na korzyść właścicieli mieszkań do wynajęcia, jak w innych cywilizowanych krajach. To on powinien mieć więcej praw do mieszkania.

W okolicach budowy przedszkola muszą jeździć po błocie

@Dorota: - Już niedługo koniec budowy. Bez przesady. Wcześniej była renowacja dróg (ulic) i jakoś przetrwaliśmy.

@Iwona: - Bo innego wyjścia nie było. Wiedzieliśmy, że jest to niezbędne, aby było lepiej niż betonowe płyty. Natomiast to, co się dzieje na drodze i wzdłuż niej, to koszmarnie. Błoto na jezdni - nowej jezdni - porozrzucone elementy z budowy, butelki po trunkach wszelakich, rozjeżdżone trawniki i parkowanie samochodów na drodze wyjazdowej - niekiedy zagrażające bezpieczeństwu. Nie wspomnę o ogrodzeniu, które przy mocniejszym wietrze wywraca się. A tonie o to chodzi, że mamy radę. Pracownicy budowy nie szanują tego, co dookoła - bo to nie ich!

@Tomasz: - Wiadomo, że jeśli trwa budowa, to można się spodziewać różnych utrudnień. Na szczęście budowa już niebawem się skończy. Teraz najważniejsze, żeby po zakończeniu inwestycji ekipy doprowadziły teren w okolicy placu budowy do stanu sprzed jej rozpoczęcia. Żeby nie było takiej sytuacji, że zostaniemy z tym wszystkim, co mamy tam teraz. To apel do urzędników, którzy będą odbierać inwestycję. Nie róbcie tego, zanim wszystko nie będzie w porządku, bo potem wykonawca znajdzie sto powodów, żeby nie wrócić na miejsce, by posprzątać.

Czytelnicy pomagają Oddam:

Pan Michał ze Słupska ma do oddania telewizor. Kontakt: 889915207. Pani Alicja ze Słupska ma do oddania odzież i obuwie męskie (duże rozmiary). Kontakt: 694832824. Pan Stanisław ze Słupska ma do oddania dwie wersalki i dwa fotele. Odbiór własnym transportem. Kontakt: 696683215.

(DMK)

Kmim

Akcja redakcja

Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcja piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czeka dziennikarz Daniel Klusek.

Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresem: daniel.klusek@gp24.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zachęcamy też do przysyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać pod nr. tel.: 59 848 8121.

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

(DMK)

Akcja reditkja

U nas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzeczy Znalezionej. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w poniedziałki, środy i piątki.

W ramach Banku pomocy można przekazywać sobie między innymi meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 8121. Oferty i prośby o pomoc publikujemy we wtorki, czwartki i soboty.

(DMK)

Słupsk/redakcja

Zobacz, jak powstaje „Głos Pomorza”

Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, skład i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 8121.

(DMK)

REKLAMA

008717805

Wytańczona historia miłosna rodem z Irlandii

Monika Latkowska

monika.latkowska@potskapress.pl

Głoszpmssa

Wybitny, fenomenalny, naddzwyczajny - ilość komentarzy kierowana w stronę pokazu Gaelforce Dance jest niemała, a wszystko wskazuje na to, że będzie jeszcze większa po występie w koszańskiej hali widowiskowo-sportowej już 1 grudnia o godz. 18.00. Nie możesz tego przegapić!

Grono wielbicieli tańca irlandzkiego w Polsce rośnie z roku na rok. Należą do niego ludzie niemal wszystkich grup wiekowych. Nie ma się co dziwić. To widowisko łączące ze



- Staramy się być innowacyjni i bardzo teatralni - mówi Richard Griffin, główny choreograf Gaelforce Dance. - Łączymy taniec nowoczesny z celtyckimi rytmemi

sobą elementy teatru, muzykę na żywo, balet i step. W jego popularyzacji dużą rolę odgrywa „Gaelforce Dance”. Kilkugodzinne widowisko jest nazywane irlandzkim świętem. Żywiłowe rytmy w połączeniu z umiejętnościami tancerzy hipnotyzują od pierwszych minut pokazu.

- Byłam na jednym z ostatnich przedstawień „Gaelforce Dance” w Polsce - pisze internautka. - Jestem zauroczona tańcem, śpiewem, a w szczególności muzyką na żywo. Artyści swoimi umiejętnościami potrafią wywołać śmiech, łzy radości, wzruszenia i... złości. Złości, że występ trwał tak krótko. Spokojnie mógłby trwać całą noc.

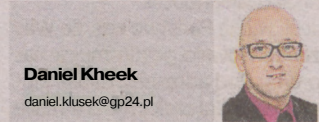
Show zespołu jest w stu procentach na żywo. Łączy taniec nowoczesny z celtyckimi rytmemi, balet ze stepowaniem,

muzykę i grę światła, tradycję ze współczesnością. Publiczność zwraca uwagę na jeszcze jeden aspekt. - Na występ zabrała mnie córka, to był prezent na imieniny - pisze Dariusz. - Będąc szczerze niespodziewałem się takiej emocji. Nietylko muzyka i taniec, ale sama scenografia i stroje artystów były zaskakujące. Uważam, że wrażenia - jakie wywołuje występ - są warte każdej ceny.

Gdzie pobili?

Daj się porwać emocjom i zasiądź na widowni „Gaelforce Dance”. Bilety do nabycia w kasach Hali przy ul. Śniadeckich 4 w Koszalinie (informacja: tel. 94 343 61 43), w redakcji „Głosu”, ul. A. Mickiewicza 24 (tel. 94 347 35 16) oraz sieci salonów EMPIK. Bilety dostępne również online na: kupbilecik.pl | hala.koszalin.pl | ©

Swołowo będzie na ludowo, w Słupsku imprezowo



Daniel Kheek
daniel.kheek@gp24.pl

Słupsk, Swołowo

W ten weekend w Swołowie będzie ludowo i folkowo. W Słupsku na chętnych czekać będą wydarzenia muzyczne, teatralne i klubowe.

Swołowo osmaku gęsiny
W sobotę i niedzielę w Muzeum Kultury Ludowej Pomorza w Swołowie trwać będzie święto gęsiny. W muzealnych budynkach odbywać się będą warsztaty dla dzieci. Będą: targ produktów wiejskich, kiermasz rękodzieła, pokazy i warsztaty. W niedzielę od godz. 11 trwać będą widowiska „Prządki” i „Darcie pieza”. Będą topokazy przedzenia na kołowrotkach i wrzcionach oraz oddzielania chorągiewek z piór od twardych stosin. Przeniesiemy się do lat 40.-50. XX wieku. Pokazom towarzyszyć będzie formacja Kołowrót. Ksenia Gwardiak i Magdalena Lesiecka zaśpiewają polskie i białoruskie ballady i krótkie przyspiewki, kołysanki i zawołania. Święto gęsiny potrwa w sobotę i niedzielę w godz. 10-18, bilety na każdy dzień kosztują 8 zł.

Na ludowo
EtnoBaltica - przegląd twórczości ludowej Pomorza - tntfać będzie w sobotę w Swołowie. O godz. 10 rozpocznie się Prze-



Zespół BUM BUM ORKeSTAR zagra w sobotę w Swołowie

gląd Zespołów Ludowych. Występ gwiazdy - zespołu BUM BUM ORKeSTAR zaplanowany jest ok. godz. 17. Istniejąca od 2014 r. grupa w swojej muzyce odważnie miesza wpływy bałkańskie, klezmerskie, polskie, a wszystko ze współczesnym spojrzeniem na tradycyjne instrumentarium. Wstęp wolny.

Wieczór techno
Trochę technanie zaszkodzi - to hasło sobotniego wieczoru w klubie Domówka. Od godz. 21 o dobrą zabawę zadbają Michael Poon i Nathan Pole oraz rezydenci cyklu technicznych spotkań - Ombo & Begu. Ombotego wieczora będzie też świętował urodziny. Wejściówki: 10, 8 zł.

Ostre granie
Welicoruss, Valkenrag zagrają w sobotę od godz. 20 w Motor Rock Pubie. Pochodzący z Rosji Welicoruss jest przedstawicielem sceny symfoniczno-pagan metalowej. Valkenrag z Tomaszowa Mazowieckiego gra melodie death metalu osadzone wśród wikingów i słowiańskich wierzeń, mitów, sag oraz bohaterów opowieści. Gościem wieczoru będzie The Windmill z Gdańska. Zespół gra folk metal. Wejściówki: 10 zł.

Sobotni agiówka
W klubie Duo Cafe odbędzie się trzecia impreza z cyklu Gorączka Jesiennej Sobotniej Nocy. Będzie się tam można pobawić przy ta-

necznych hitach ostatnich kilku dekad i przynajnowszych przebojach. Początek o godz. 22, wejściówki: 10 zł.

Jak babaz chłopem
„Chłopem i babą stworzył nas Bóg” to tytuł koncertu komediowo-romantycznego, jaki w sobotę o godz. 19 zobaczący będziemy w teatrze Rondo. Zobaczymy kolejne etapy zakochania, poszukiwań drugiej połówki i codzienne kłopoty bycia w dwoje, a wszystko to opowiedziane z lekkim przymrużeniem oka, z napisanymi specjalnie na tę okazję piosenkami. Bilety: 25, 20 zł.

Masza z Niedźwiedziem
Spektakl „Niedźwiedzi i Masza - czyli gdzieś jest kasza?” zobaczą dzieci w sobotę o godz. 11 w teatrze Tęcza. Jak wyglądało pierwsze spotkanie Maszy z Niedźwiedziem? Czy to ona trafiła do lasu, czy może Niedźwiedź zabłądził do ludzkich sad? Historia opowiedziana będzie na podstawie rosyjskich baśni. Bilety: 18, 15 zł.

Angielski da wszystkim
W Słupskiej Herbaarni w Spichlerzu Richtera w sobotę o godz. 19 rozpocznie się kolejne spotkanie w ramach English Cafe. Mogą w nim uczestniczyć zarówno osoby mówiące już po angielsku, jak i te, które dopiero chcą rozpocząć naukę tego języka. Konwersacje przy kawie lub herbatce poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowski. Wstęp wolny. ©

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Zuczuć, sob.-niedz., godz. 12.30, 19.15, 21.50;
60 heftów, sob.-niedz., godz. 11.50, 14.55, 17.45, 20.35; **Haloween**, sob.-niedz., godz. 21.55; **Wer**, sob.-niedz., godz. 15.10, 18.20, 20.50; **Planeta Singi 2**, sob.-niedz., godz. 12.10, 13.20, 14.45, 15.55, 17.20, 18.30, 20.21.05, 22.35; **Bang!** - na wieś, sob.-niedz., godz. 10.30; **Serce niesiuga**, sob.-niedz., godz. 11.19.50; **Dziadek do obediowicz**, Hykrołestwa, sob.-niedz., godz. 10.13.05, 17; **Hotel Transylwania**, sob.-niedz., godz. 10.11.05, 12.15, 15.20; **Klaskon ispołka**, sob.-niedz., godz. 10.05.14.30, 17.35

Rejs

Wer, sob., godz. 15.30, niedz., godz. 18; **Zama wojna**, sob., godz. 18, niedz., godz. 14; **Jak pies z kotem**, sob., godz. 20, niedz., godz. 16

Ustka

Delfin

Klaskon ispołka, sob., godz. 16, niedz., godz. 15; **Planeta Singi 2**, sob., godz. 18, 20.15, niedz., godz. 17.19.15, pon.-godz. 17; **Kier**, pon., godz. 19.15

Lębork

Fregata

Koncert Młab Bajora, sob., godz. 18; **Współne śpiewanie pieśni patriotycznych**, niedz., godz. 14; **Planeta Singi 2**, niedz., godz. 15.45, 18, 20.20

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118000; 2219436; PKS 5984242 56; dyżurnym ch 59 8437110; MZK 5984893 06; Lębork: PKS 598621972; MZK 598621451; Bytów: PKS 598222238; Człuchów: PKS 59 834 2213; Miastko: PKS 598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

sob.-pon. - Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 8424957

Ustka

sob. - Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 5981446 72, niedz. - Panaceum 013, ul. Kopernika 18, tel. 598144367, pon. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 5981453 95

Bytów

sob.-pon. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 59822 6645

Miastko

sob.-niedz. - Rodzinna, ul. Wybickiego 30, tel. 59 8578725, pon. - Wracam do Zdrowia, ul. Dworcowa 3, tel. 59 8575155

Człuchów

sob.-pon. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 8343142

Lębork

sob. - Staromiejska, ul. Staromiejska 17d, tel. 59 598624876; niedz. - Gemini, ul. Staromiejska 17, tel. 598412273, pon. - Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 8622477

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Hubalczyków 1, informacja tel. 598460100;

Ustka:

Szpital, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 81469 68; Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59814 6011; Pogotowie Ratunkowe - 598147009;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 5986330 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 5986352 02;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; Dział Pomocy Doradźnej Miastko, tel. 59 85709 00;

Człuchów:

598345309.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 0111, 801120 002;

Słupsk:

Poia 997: ul. Reymonta, tel. 59 8480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Męska 986; 598433217;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Celny 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 99L

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanałowe 994;

Straż Mejska alarm 986: listka 5981467 61697696498; Bytów 5982225 69;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 84670 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 8423839; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 5984239 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 598426349; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierzyńskich 1, tel. 59 845 6441; Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 598431130; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 598405838.

USŁUGI

POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 8196 601 928 600 - całonocowo. Pełna oferta pogrzebowa. Ziemiel. (24h) dobiej telefon 502525 005 lub 598411315, ul. Kaszubska 3 A. Winda i baldachim przygrobie; Hades, ul. Kopernika 5, całonocowo: tel. 598429891, 6016637%. Winda i baldachim przygrobie. Hernies, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całonocowo), tel. 59 8428495, 604434441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14; Bliziej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II 7 piętro, pok. 718.719) czynne: poniedz. - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 8414046, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 8414605.

REKLAMA 007998622

Vigo TAXI
I^h/T²⁷⁰⁰®
607 271717
59 196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvu
Sobota 10.11.2018

Nad Pomorze dociera mniej wilgotne powietrze z pld., Europy. W ciągu dnia coraz więcej przejaśnień! tylko na wschodzie ipochmurno i nie powinno padać. Na termometrach max do 12:14°C. Wiatr słaby. W nocy sucho. Jutro zachmurzenie małe i umiarkowane tylko na Nizinie Szczecińskiej po południu może pokropić słaby deszcz. Ciepło max do 14°C. Wiatr słaby. Początek tygodnia z opadami (deszczu) i max 12:14°C

Progniza dla Bałtyku

Stan morza (Bft)	1-2
Siła wiatru (Bft)	1-3
Kierunek wiatru	SE

1013 hPa H

20 km/h

15 km/h

14°C

13°C

12°C

11°C

10°C

9°C

8°C

7°C

6°C

5°C

4°C

3°C

2°C

1°C

0°C

-1°C

-2°C

-3°C

-4°C

-5°C

-6°C

-7°C

-8°C

-9°C

-10°C

19°C temp. w dzień

05°C temp. w nocy

temp. wody

grubość pokrywy śnieżnej

ciężnienie i tendencja

m smog

legenda

pogodnie

zachmurzenie umiarkowane

przelotny deszcz

przelotne deszcze i burza

pochmurno

mżawka

ciągły deszcz

ciągły deszcz i burza

przelotny śnieg

ciągły śnieg

przelotny śnieg z deszczem

ciągły śnieg z deszczem

m#A

marznąca mgła

śliska droga

marznąca mżawka

marznący deszcz

zamieć śnieżna

opad gradu

kierunek i prędkość wiatru

Pogoda dla Polski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	12	12°
Kraków	12°	14°
Lublin	11°	13°
Olsztyn	11°	11°
Poznań	14°	14°
Toruń	13°	13°
Wrocław	14°	15°
Warszawa	11°	12°
Karpacz	12°	13°
Ustrzyki Dolne	14°	12°
Zakopane	12°	11°

ogloszenia.gratka.pl

AUTO-LOMBARD, skup złota, RTV
K-lin ul. Młyńska 63.509-345-577.

VW Polo Vox, 1986r., 692064102.

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

LAS Brygady do pracy w lesie na terenie niemiec, 2 klasy, na fakturę, tygodniowe zaliczki - tel 666 012 163 lub janlenspi@gmail.com

ST.SUROWE, mal.elewacji 503135643

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

REKLAMA **008720454**

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makroć (tel. 94-312-29-51) ogłasza, że dnia 5.12.2018 r. o godz. 10.00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1. A odbędzie się druga licytacja nieruchomości składającej się z lokalu mieszkalnego numer 3 oraz udziału wynoszącego 1978/10000 części we współwłasności działki gruntu numer 77/3 o powierzchni 1468 m². Mieszkanie położone jest na 2 kondygnacji budynku mieszkalnego i składa się z trzech pokoi, kuchni, łazienki, przedpokoiu. Do lokalu przynależy pomieszczenie piwniczne nr 1 o pow. 20,37 m² oraz pomieszczenie gospodarcze nr 5 o pow. 27,60 m². Powierzchnia użytkowa lokalu mieszkalnego wynosi 72,13 m². Nieruchomość, położona jest w Stanowcach 35/3, gmina Brzeźno. Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie, VI Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z Siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą o numerze KW K02B/00019279/4. Suma oszacowania wynosi 69 000 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 46 000 zł, tj. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 4.12.2018 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusza Makroć, ul. Polczyńska 10/E 78-200 Białogard zgłosić: zakończenie wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 6.900 zł w gotówce.

REKLAMA 008718846

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Koszalinie **Grzegorz Mrowiński** (tel. 94/342-09-73) ogłasza, że: **dnia 28-11-2018 r. o godz. 13:30** w budynku Sądu Rejonowego w Koszalinie mającego siedzibę przy ul. Andersa 17 w sali nr 6A, odbędzie się **pierwsza licytacja** nieruchomości stanowiącej:

DZIAŁKI GRUNTU NR 263 i 318 o łącznej powierzchni 0,1700 ha, zabudowane domem z częścią gospodarczą; położone: 76-142 MAŁECKOWO, SULECHOWO 28,

dla którego Sąd Rejonowy w Koszalinie Wydział VI Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą **nr KW13339 [NKW: K01K/00013339/31]**. Suma oszacowania wynosi **167.140,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **125.355,00 zł**. **Licytant** przystępujący do przetargu **zobowiązany jest złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 16.714,00 zł** w gotówce lub na urzędowe konto komornika: BZWBK SA III O/ Koszalin 75 1500 1096 1210 9008 5783 0000 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

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

www.komornik-koszalin.pl

REKLAMA 008721608

Burmistrz Miasta Darłowa

ogłasza

przetarg ustny nieograniczony na sprzedaż w dniu 12 grudnia 2018 roku

o godz. 10:00 - nieruchomości gruntowej niezabudowanej położonej w Darłowie przy ulicy **Sportowej 30**, którą stanowi działka gruntu oznaczona w ewidencji gruntów numerem geodezyjnym **27/62**, położona w obrębie ewidencyjnym numer 10, o powierzchni 2000 m², dla której Sąd Rejonowy w Koszalinie prowadzi księgę wieczystą o numerze K01K/00029061/8. Nieruchomość w ewidencji gruntów oznaczona jest jako użytki gruntowe: „R” o klasie bonitacyjnej IIIb i IVa.

Cena wywoławcza nieruchomości - 176.000,00 złotych

Ustanowione wadium - 9.000,00 złotych

Zbywane nieruchomości położone są na terenie, który w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego oznaczony jest symbolem 38 MN, U i przeznaczony pod zabudowę mieszkaniową jednorodzinną z usługami nieuciążliwymi wbudowanymi.

Przetargi odbędą się w sali konferencyjnej numer 22 Urzędu Miejskiego w Darłowie przy ulicy Plac Tadeusza Kościuszki 9.

Ogłoszenie i warunki przetargów zamieszczono na stronie internetowej Urzędu Miejskiego w Darłowie: „www.darlovo.pl” w Biuletynie Informacji Publicznej w zakładce „Zarządzenia Burmistrza” i zakładce „przetargi”, są do wglądu w pokoju numer 27 i zostaną wywieszone na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Darłowie, w dniu ukazania się ogłoszenia w prasie.

Dodatkowe informacje można uzyskać osobiście w pokoju numer 27 lub pod numerem telefonu 94 314 22 23 do 26, wew. 207.

Zastrzega się prawo odwołania przetargów z ważnych powodów.

REKLAMA 008710002

POZYCZKI
Invest Finanse
TEL. 506 240 450

OD 500 DO 10.000 ZŁ

• **DYSKRECJA I ZAUFANIE** • **MINIMUM FORMALNOŚCI** • **SZYBKA DECYZJA**

• **EKSPRESOWA DOSTAWA GOTÓWKI**

UDZIELAMY: • emerytom i rencistom • osobom fizycznym • prowadzącym działalność • honorujemy świadczenia 500

POZYCZKI DLA KAŻDEGO

Chcesz kupić samochód?

WJĘDŹ NA GRATKA.PL

gratka

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

ZABIEGI

AKUPUNKTURA lek. med. Sławomir Wilk, Partyzantów 18, Koszalin
tel. 604-533-552

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy
602 825699.

CYKLINOWANIE bezpyłowe
884912222

DACHY- dekarstwo 94/3412184

MALOWANIE, remonty
798-994-839.

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

USŁUGI glazur., łazienki
696498391

ZLECĘ budowę- remont hali Koszalin
604-661-601.

INSTALACYJNE

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

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

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

PORZĄDKOWE

SPRZĄTANIE strychów, garaży
piwnic, wywóz starych mebli oraz
gruzu w big bagach, 607-703-135.

INNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Matrymonialne

35-LATEK szuka kobiety na stałe tel.
728-339-991 okolice Koszalina

37-LATEK pozna kobietą, 604-660-404.

SYMPATYCZNA Pani 60+ pozna Pana.
Słupsk, 662-979-342

Różne

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

Komunikaty

CENTRUM Edukacji Nauczycieli
w Koszalinie, ul. Ruszczyca 16, 75-654
Koszalin sprzedaje w przetargu
pisemnym uszkodzony samochód KIA
Ceed kombi. Termin składania ofert
mija o godz. 12.00 w dniu 23.11.2018r.
Więcej informacji w BIP na stronie
www.cen.edu.pl

ZGUBIONO leg. studencką U- 6757

Rolnicze

PLÓDY ROLNE

ZIEMIANKI paszowe

workowane, owies opałowy,
731-382-747.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

PROSIANKI 517 602 480

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

INNE

SKUP bytła 692-064-102.

Towarzyskie

ADRIANA Koszalin, 516-310-343

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333.
GK

ASIA Koszalin, 516-310-328.

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611.

BASIA Słupsk 797-221-767

FAJNA blondynka Koszalin
516603622

JUSTYNA Nowa Koszalin,
798-535-753

KOSZALIN, 531-600-712.

aktualne
z całej Polski
*** Ł**
przetargi

nasze
komunikaty.pl

Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Yhone Husam-Sobecka
Marcin Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 94 347 35 27

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 3598

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

Prenumerata, tel. 94 347 35 37

Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin M 94 347 35 99,
fa* 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 8100, fa* 59 848 8104,
tel. reklama 059 848 8101,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
71-875 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax 91433 48 64,
tel. reklama 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

Kołobrzeg
ul. Ratuszowa 3/13, 78100 Kołobrzeg,
tel. 94 354 50 80, fax 943527149

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 6013, tel. reklama 59 848 8101

Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 6818, fax 94 374 2389

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście, tel. 9132146 49,
fax 9132146 40, reklama tel. 91578 4728

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

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

Polskie Badania Cyfrowe

Nakład Kontrolowany ZKDP

PBC

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 20144 00, fax: 22 20144 10

Prezes zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder

Członek zarządu Paweł Fąfara

Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biurami reklamowymi
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP
kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy
Joanna Pazio tel. 22 20144 38, joanna.pazio@polskapress.pl

Borussia dawno nie była tak mocna, a Bayern tak słaby

Michał Skiba
@Skibowy



PBkanożna

To idealny czas, by Borussia Dortmund dopadła Bayern Monachium i rościła się na tronie Bundesligi. Bawarczyści są w kryzysie, w którym biorą udział nawet żony piłkarzy. BVB z Łukaszem Piszczkiem wskładzie. Chcena tym skorzystać

Zapewniam was, że nie przegramy - rzucił odważnie Niko Kovac, trener Bayernu Monachium, dla którego „Der Klassiker” z Borussią Dortmund w jedenastej kolejce Bundesligi jest niczym finał Ligi Mistrzów. Bawarczyści nie zachwycają. W Lidze są na trzecim miejscu, przegrali dwa razy, tyle samo zremisowali. Odnieśli sześć zwycięstw. Mają tylko cztery punkty straty do liderującej Borussii Dortmund, ale wszystkich w Monachium martwi styl gry Bayernu. Magazyn „Kicker” poinformował, że Thomas Mueller, Arjen Robben, Franek Ribery, Mats Hummels oraz Manuel Neuer to największe przeciwnicy metod treningowych Niko Kovaca. Ten ostatni wspominał, jak był najlepszym bramkarzem świata, bowiem naliczono mu już 428 minut bez udanej interwencji. „Ci piłkarze nie zamierzają z Kovaca umierać, to jest pewne” - opisuje „Kicker”.

Niko Kovac odpiera ataki z wielu stron. Niedawno wywizdali go nawet... fani sekcji koszykarskiej. Bayern wygrał z Efesem Stambuł 90:71, a na trybunach siedziała piłkarska delegacja w postaci Kovaca, Javiiego Martineza i Hasana



Robert Lewandowski strzelił dla Bayernu już 13 goli w tym sezonie

Salihamidzicia (obecny, również krytykowany, dyrektor sportowy FCB). Kibice zaczęli bucieć, gdy spiker powiedział, że na hali jest chorwacki szkoleniowiec. Co ciekawe, uznane niemieckie media (jak kanał Die Welt) traktują śmiertelnie poważnie nawet Lisę Mueller, żonę Thomasa. „Ponad 70 minut ion dostał olśnienia” napisała na Instagramie, gdy Thomas Mueller wszedł na boisko w ostatnim meczu Bundesligi z Freiburgiem. Mimo że Lisę Mueller skrytykowała żona Matsa Hummelsa, to Kovac chyba posłuchał żony Thomasa Muellera, bo ten z AEK Ateny zagrał 90 minut.

W Lidze Mistrzów Bayern stracił tylko punkt, ale Benfica Lizbona, Ajax Amsterdam

i wspomniany mistrz Grecji to tylko przystawka. Rok temu o tej samej porze Bayern obnażył Paris Saint-Germain, co w głównej mierze zadecydowało o zwolnieniu Carlo Ancelottiego.

Czy porażka Bayernu z Borussią przyspieszy odejście Kovaca? „Bild” i „Kicker” nie są tego tacy pewni. Sześć FCB Uli Hoeness mówi jednak otwarcie, że Borussia jest faworytem. - Nie jedziemy do Dortmundu w roli faworyta. Wystąpimy w tym meczu w roli autsajdera. Borussia gra zaskakująco dobrze, ale nie tak dobrze, jak my moglibyśmy grać - mówi jeden z szefów Bayernu.

Borussia jest na ogromnej fali wznoszącej, ale i ona w ostatnich dniach miała swoje kłopoty. W poprzedniej kolejce

Bundesligi BVB wygrało z VfL Wolfsburg 1:0, ale w kiepskim stylu. We wtorek w Lidze Mistrzów zagrał najslabiej w sezonie. Niemiała nicdo powiedzenia na Wanda Metropolitano i przegrała z Atletico Madryt 0:2. Piłkarzom Luciena Favre'a trzeba jednak oddać, że porażka w Hiszpanii była ich pierwszą w sezonie. Wcześniej Favre pobił rekord, bowiem jako pierwszy szkoleniowiec BVB nie przegrał w pierwszych piętnastu spotkaniach. - Najważniejsze jest jednak to, że ewoluujemy. Powinniśmy trochę poprawić się pod względem taktyki - zauważa Favre, dla którego - mimo upływających lat - Łukasz Piszczek nie traci wartości. Żółto-czarni potknęli się w Madrycie i szesnastego z rzędu meczu bez porażki nie było, była to 44 występ w Lidze Mistrzów w barwach Borussii w wykonaniu polskiego prawego obrońcy. „Piszczu” zrównał się ze Stefanem Reuterem. Piszczek nie traci formy, a trzon obrony BVB Favre stanowi młodość. W meczu z Wolfsburgiem, w którym 33-latek odpoczywał, najstarszym obrońcą był Raphael Guerreiro (24 lata), a najmłodszym Dan Zagadou (19 lat).

Lucien Favre miał wprowadzić w Dortmundzie spokój, „posprzątać” poprzedników i dopiero zaatakować Bayern. - W sobotę musimy bronić się bardzo inteligentnie. Wysokie posiadanie piłki jest ważne, ale trzeba być też skutecznym. My dopiero zrobiliśmy postęp, wciąż mamy wiele do poprawy. Szczególnie ci młodzi - mówi Favre.

To będzie 120. klasyk między Borussią Dortmund i Bayernem Monachium. W ostatnim starciu obu ekip Bayern wygrał 6:0. W Monachium są tacy pesymiści, którzy boją się podobnego wyniku. Wdraga stronę. ©®



Ciężkie chwile Glika w Monaco. Polak może nawet zmienić klub

Kamil Glik opuści tonący okręt i wróci do Torino?

Półka nożna

Mateusz Skrzyński
redakcja@polskatimes.pl

Kamil Glik przeżywa ciężkie chwile w Monaco. Jego drażna nie wygrała od 19 meczów. Mówi się, że Polak może nawet zmienić klub.

Włoskie media informują, że Torino nie zamierza zwlekać już tej zimy chęć prowadzić dosiebie swojego byłego kapitana (Glik grał w Torino w latach 2011-2016). Zdaniem portalu tuttomercatoweb.com, Kamil Glik jest priorytetem naliczone transferowej klubu z Turynu. Warto dodać, że były klub polskiego obrońcy zajmuje wysokie miejsce w lidze i ma realne szanse na awans do europejskich pucharów. Tegosamego nie można powiedzieć o Monaco. Wicemistrzowie Francji nie wygrali od 19 meczów zajmując przedostatnią pozycję w ligowej tabeli.

Problem może być jeden, Chodzi o pieniądze, które Torino miałoby zapłacić Monaco za transfer. Glik wyceniany jest na około 15 milionów euro, a włoski klub nie może sobie pozwolić na tak duży wydatek. Władze Torino mają też opcje rezerwowe, Znacznie taniej udało by się sprowadzić Francesco Vicarię z Cagliari lub Fabio Pisacanę ze Spali. Polak reprezentuje barwy

Monaco od czerwca 2016 roku, a jego kontrakt wygasa dopiero w czerwcu 2018 roku.

Reprezentanci Polski grający w Ekstraklasie także mogą zmienić kluby. Najbliższy wyjazd z kraju jest piłkarz kadry młodzieżowej - Sebastian Szymański. Pomocnik Legii Warszawa już przed rozpoczęciem sezonu był bliski podpisania kontraktu z CSKA Moskwa. Transfer wypała się jednak w ostatniej chwili. Teraz oferta spłynęła z Włoch, konkretnie z Napoli. Podobno Sam Carlo Ancelotti pytał Piotra Zielińskiego, co sądzi o awansie 19-latkę. Cenie też robi wrażenie. Włoskie media wspominały o kwocie od 8 do 10 milionów euro, co jak na polskie warunki jest piłkarskim kosmosem. Do tej pory najdroższym transferem w Ekstraklasie był Jan Bednarek, za którego Southampton zapłacił Lechowi Poznań 6 milionów euro.

Jagiellonia Białystok także może stracić swojego lidera w drugiej linii. Taras Romanczuk jest naczelnikiem tureckich i angielskich klubów. 26-latek podobno już latem negocjował z takimi markami jak tureckie Akhisar Belediyespor czy nawet mistrz Węgier MOL Vidi. Angielskie media donoszą jednak, że reprezentantem Polski zainteresowanych jest parę klubów z Championship. ©®

Z Lecha odchodził jako przegrany, w Dinamie jest bohaterem

Półka nożna

Kaja Krasnodębska
redakcja@polskatimes.pl

Kolejne dobre występy Tomasa Kędziory i Jakuba Rzeźniczaka. ale to Nenad Bjelica w czwartek był najszcześniejszy. Siedem goli w Moskwie.

Trzy celne strzały ze strony Rangers wystarczyły, aby na stadionie Spartaka Moskwa aż po końcowy gwizdek panowały ogromne emocje. Niska temperatura nie sprzyjała pojawieniu się na stadionie, ale ci,

którzy zdecydowali się spędzić ten wieczór na stadionie, nie mogli żałować. Siedem goli, każdy zmieniający kierunek wyniku, w tym dwagole samobójcze - po jednym z każdej strony.

Ostatecznie 4:3 zwyciężyli gospodarze i dzięki temu plasują się na drugim miejscu w wyrównanej grupie B. Jej liderem jest Villarreal, które po czterech meczach ma sześć punktów. Hiszpanie jako jedyni nie ponieśli jeszcze porażki, tym razem bezbramkowo remisując na wyjeździe z Rapidem Wiedeń. Na dwa spotkania

przed zakończeniem fazy grupowej, tutaj jeszcze każdy może awansować.

Inaczej przedstawia się sytuacja w grupie D, z której awans zapewnił sobie już Dinamo Zagrzeb. Chorwaci pokonali pogromców Legii Warszawa, Spartak Trnawa 3:1, dzięki czemu przedłużyli swoją serię zwycięstw. Jak dotąd nie stracili nawet punktu, a w konsekwencji niestraca już szansy na grę w fazie pucharowej. Pół roku temu niechciany w Lechu Poznań, teraz Nenad Bjelica wpisał się do historii mistrza swojego kraju. Po raz ostatni

Dinamo z grupy wyszło 49 lat temu. Czwartkowy tryumf przypisuje się właśnie dobrej pracy szkoleniowca, który świetnie radzi sobie z wrogiem, gdzie również piastuje pozycję lidera, mając pięć punktów przewagi nad rywalami. W rozgrywkach Bjelica znacznie częściej korzysta z usług Damiana Kądziora. W czwartek Polak spędził pełne 90 minut na ławce rezerwowych. W drugiej połowie wstał z niej Patryk Małecki.

Poza osiemnastką tym razem znalazł się Jakub Piotrowski, a jego KRC Genk jedynie zre-

misowało z najlepszym w swojej grupie Besiktasem. Belgowie, którzy są głównym faworytem do awansu, lepsi byli w każdej ze statystyk, oprócz tej najważniejszej.

Szybki gol Ricardo Quaresmy sprawił, że przez praktycznie całe spotkanie musieli gonić wynik. To udało im się dopiero w samej końcówce. Podział punktów uratował młody Sander Berge.

Kolejne pełne występy w Lidze Europy dopisali sobie Tomasz Kądziora i Jakub Rzeźniczak. Obaj też opuszczali boisko zwycięzcy. ©®

LOTTO

Piątek. 09.11

MULTIMULTI - GODZ. 14.00
2,3,6,8,18,22,30,38,43,45,47,
50,59,66,68,69,71,76,78,79
plus 78

KASKADA

2,4,7,8,12,14,16,18,20,21,23,24
Czwartek. 08.11
MULTIMULTI - GODZ. 22
1720243034384344464749
50545765687277780
plus 57

KASKADA

1,3,4,5,6,7,8,9,12,15,20,23
EKSTRA PENSJA 7,12,20,23,24+1
MINI LOTTO 16,22,23,30,31
LOTTO 4,10,21,22,23,26
LOTTO PLUS 4,8,21,37,38,40
(STEN)

Głos Dziennik Pomorza. Sobota-poniedziałek 10-12 listopada 2018

wydanie
okazjonalne

RODZINNY

Magazyn



KUCHNIA PATRIOTYCZNA

MODA

STYL ŻYCIA



X O F E R 4

Biało-czerwona rozeta to symbol państwowości, który Polacy w ważnych okolicznościach używają z dumą. Manifestując tym samym przynależność do polskiego. Dziś samemu możemy zrobić kokardę narodową - niemytyczkylionem! - ino-
sić ją podczas święta Niepodległości. Kokarda jest kołową rozetką
łożoną z czerwonej i białej wstążki. Według zaleceń średnica
kokardy narodowej powinna wynosić 4 do 6 cm.

KOKARDA Z PAPIERU

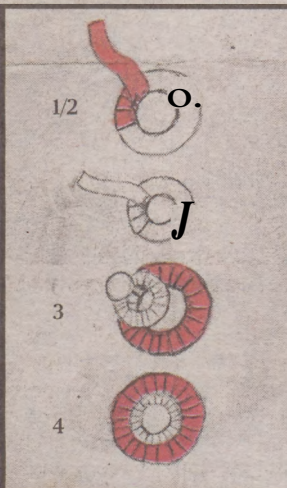
Do zrobienia kokardy potrzebujemy tekturę, białą i czerwoną wstążkę, nożyczki, klej i zapinkę - możesz użyć agrafki. Wstążki: potrzebujemy 150 cm czerwonej wstążki. Białej - wystarczy 90 cm. Dobrze, by obie miały tę samą szerokość - do 2 cm.

Krok 1: Wycinamy dwa okręgi z tektury. Większy o średnicy 9 cm i szerokości 2,5 cm i mniejszy o średnicy 6 cm i szerokości 2 cm. Dodatkowo wycinamy koło z białej tektury o średnicy 2,5 cm.

Krok 2: Przez większy okrąg przewlekamy na okrętek czerwoną wstążkę. Przez mniejszy okrąg i w ten sam sposób przewlekamy przez niego białą wstążkę.

Krok 3: Naklejamy biały okrąg na czerwony (lub je zszywamy). Na środku powstałego, dwukolorowego okręgu naklejamy mniejsze białe koło.

Krok 4: Na odwrócenie kokardy mocujemy agrafkę (lub zapinkę).



KOKARDA Z MATCRIAIA

Do wykonania kokardy potrzebna jest: biało-czerwona wstążka lub taśma rypsowa (można ją kupić w pasmanterii) o szerokości 3 cm i długości 25 cm, igła biała nitka, agrafka.

Krok 1: Wzdłuż białej krawędzi wstążki przewlekamy nitkę luźną fastrygą o 5 mm.

Krok 2: Ściągamy nitkę i marszczymy wstążkę, aż ułoży się w krag.

Krok 3: Końce wstążki zszywamy krawędziami ułożonymi w jedną stronę. Formujemy kształt kokardy i od spodu przypinamy agrafkę. Kokarda gotowa.

- PATRIOTYCZNY SYMBOL

Kokarda narodowa powinna składać się z dwóch kręgów: białego centralnego i okalającego go czerwonego. Zgodnie z heraldycznym znaczeniem barw kokarda odwzorowuje godło Polski: białego orła na czerwonym polu. Często też pojawiają się rozetki z czerwonym sercem i białym otokiem. By były zgodne z heraldyką na środku rozetki umieszczony musi być orzeł. Biało-czerwone kokardy przypinano podczas manifestacji i powstań narodowych:

- w 1846 roku przypinali je powstańcy w Krakowie
- w 1848 roku w Wielkim Księstwie Poznańskim kokardy były barwami powstańcy
- w 1863 roku zakładali je powstańcy styczniowi, często zamiast białej wstążki umieszczali na czerwonym tle orzełka
- w latach 1914-1918 przypinali je żołnierze Legionów Polskich
- w 1918 roku noszono je podczas powstania wielkopolskiego

TO BYŁY
czasyPRAWA WYBORCZE
Kobiety do urn
i do Sejmu

Polki uzyskały prawa wyborcze praktycznie natychmiast po odzyskaniu niepodległości. Dekret Tymczasowego Naczelnika Państwa Józefa Piłsudskiego z 28 listopada 1918 roku o ordynacji wyborczej do Sejmu stanowił, że wyborcą do Sejmu jest każdy pełnoletni obywatel Polski bez różnicy płci, a wybierani mogli być wszyscy z prawem do głosowania. Pełnoletność oznaczała wówczas ukończenie 21 roku życia. Do Sejmu Ustawodawczego wybranego w styczniu 1919 roku weszło osiem kobiet. Najmłodsza z nich miała 33 lata. Była to Zofia Moczyłowska z Częstochowy, feministka i działaczka Narodowego Zjednoczenia Ludowego. Te wydarzenia stawiały Polskę w czołowie państw prowadzących, jak by się dziś powiedziało, politykę równościową. W tym samym okresie w Anglii kobiety posiadały co prawda prawa wyborcze, ale jedynie czynne, do tego, aby głosić głosować musiały mieć ukończone 30 lat i posiadać nieruchomości.

GOSPODARSTWO
DOMOWE
W nowy wiek
z nową technologią

Początek XX wieku obfitował w wynalazki. Siłą faktu warunki do tego rodzaju działań były lepsze za oceanem niż w targanej wojną, a później z trudem dochodzącej do siebie, zmęczonej Europie. Właśnie w USA w 1913 roku do sprzedaży wprowadzono pierwszą przeznaczoną do zastosowania w domach lodówkę elektryczną. W 1917 roku na dużą skalę zaczęła produkować te urządzenia firma General Electric. W Europie do gospodarstw domowych lodówek wprowadziła firma Electrolux. Pierwsze lodówki pozwalały uzyskać temperatury w granicach +10 stopni Celsjusza. Na opracowanie lodówek z zamrażalnikiem

trzeba było czekać niemal przez całe międzywojnie - do 1939 roku. Pierwsze takie urządzenia opracowano w Niemczech.

MODA

Rewolucja nadeszła
po cichu

I wojna światowa odcisnęła swoje piętno na stylu życia kobiet praktycznie ze wszystkich warstw społecznych. Biedne musiały zastąpić wójujących mężczyzn przy warsztatach fabrycznych, bogate niejednokrotnie pauperyzowały się tracąc jednocześnie rzesze służących. Nic dziwnego, że kobiety bardzo szybko zaakceptowały rewolucyjne propozycje Coco Chanel. Pierwszym krokiem było skrócenie sukien i spódnic, tak że kończyły się kilka centymetrów nad kostką, później luźniejsze fasony pozwalające obyć się bez gorsetu, a wreszcie w kolekcji z 1916 roku wprowadzenie kostiumów z jerseyu, uważanego wcześniej za dzianinę bieliznianą. Z Francji moda rozszalała się na całą Europę.

NIEPODLEGŁOŚĆ
Pierwsza
zapowiedź

Za jedną z pierwszych zapowiedzi tego, że Polska ma realne szanse na odzyskanie niepodległości można uznać przemówienie do Kongresu, które 8 stycznia 1918 roku wygłosił amerykański prezydent Thomas Woodrow Wilson. W mowie, która przeszła do historii pod nazwą Czternaście Punktów Wilsona wśród działań, które miałyby zapewnić trwały pokój i sprawiedliwszy po-



ządek świata po I wojnie światowej postulował utworzenie niepodległego państwa z dostępem do morza na terenach zamieszkałych w większości przez polską ludność. Inne postulaty to rozstrzygnięcie sporów kolonialnych, powrót Alzacji i Lotaryngii do Francji, uregulowanie stosunków z Rosją, stworzenie warunków dosuwierennego rozwoju dla narodów Austro-Węgier, zwrot zagrabionych terytoriów Rumunii, Serbii i Czarnogóry, uregulowanie stosunków z Turcją i powołanie Ligi Narodów.

ZMIANA CZASU
Niepodległość
w czasie zimowym
W 1918 roku na terenie Pol-
ski czas z letniego na zi-

mony został zmieniony w nocy z 14 na 15 września. Nastąpiło to po raz trzeci. W 1916 roku poraz pierwszy czas zmieniono na terenach Rzeszy, jej państw sojuszników oraz okupowanych terenach Polski i Bałkanów. Po odzyskaniu niepodległości wskazówki zegarów przesuwano jeszcze tylko w 1919 roku, później tej praktyki zaniechano. Kolejny raz zmiana czasu nastąpiła za sprawą hitlerowskich Niemiec w czasie okupacji.

ROSYJSKA
REWOLUCJA
Śmierć
rodziny carskiej

W nocy z 16 na 17 lipca 1918 roku na rozkaz Lenina zamordowano byłego cara Mikołaja II, jego żonę Aleksandrę oraz pięć ich dzieci: Olgę, Tatianę, Marię, Anastazję i Aleksę. Do morderstwa doszło w Jekaterynburgu, gdzie w ścisłej izolacji od świata carska rodzina oczekiwała na proces Mikołaja II. Nie doszło do niego, ponieważ w stronę Jekaterynburga zmierzał zbuntowany Korpus Czechosłowacki, a bolszewicy nie czuli się na siłach przewieźć carskiej rodziny do Moskwy. Podjęli więc decyzję o jej zgładzeniu. Do 1991 roku nie było wiadomo, gdzie znajdują się zwłoki Anastazji, pojawiła się więc plotka o tym, że udało jej się zbiec. To okazało się nieprawdą. (MON)

JAK SIĘ ŻYŁO w tamtych czasach

ROK 1918 PRZYNIÓSŁ WOLNOŚĆ I... NADZIEJĘ

Niepodobna oddać tego upojenia tegoszalu radości, jaki ludność polską w tym momencie ogarnął. Po 120 latach prysły kordony. Niema ich. Wolność! Niepodległość! Zjednoczenie! Własne państwo! Na zawsze! (») Kto tych krótkich dni nie przeżył, kto nie szalał z radości w tym czasie wraz z całym narodem, ten nie dozna w swym życiu najwyższej radości" – pisał o pierwszych dniach niepodległej Polski Jędrzej Moraczewski.

KATARZYNA SKLEPIK

Polacy, choć podzieleni zaborami – żyjący pod dyktando niemieckich, rosyjskich czy austro-węgierskich władz, nie zapominają o swojej narodowej tożsamości. Rodziny – z pokolenia na pokolenie – przekazywały młodym polskie tradycje. Seniorzy rodów snuli opowieści o dawnych bohaterach, a babcie i matki pilnowały, by polskie panny znały świąteczne zwyczaje, potrafiły prowadzić dom i były wykształcone. Literatura była podstawą patriotyzmu, stąd – choć zabroniona – to niemal obowiązkowa była w każdym domu poezja Adama Mickiewicza czy Cypriana Kamila Norwida. Panny z dobrych domów grywały na fortepianie mazurki Chopina, a kawalerowie czytali rozprawy filozoficzne i traktaty organiczników z Wielkiego Księstwa Poznańskiego. W kościołach śpiewano „Bożecość Polskę”,

a niepodległość wykuwała się powoli. Na europejskich frontach i podczas powstań: listopadowego, krakowskiego, styczniowego i wielkopolskich zrywów.

Poznań – „porzundne” miasto. Zdyscyplinowane i dobrze zorganizowane. Choć pod pruskim zaborem na chwilę nawet nie zapomnia o polskości. Niemcy budują swoje biblioteki, muzea, teatry i monumentalną Dzielnicę Zamkową. A Polacy – na czele między innymi z Karolem Marcinkowskim, Augustynem Szamarzewskim, Karolem Libeltem, Edwardem Raczyńskim i Maciejem Mielżyńskim – jednoczą się w oporze wobec germanizacji. Wybrali taktykę biernego oporu i poprzez pracę organiczną starali się wzmacniać polskie struktury. Powstały instytucje i towarzystwa dbające o polską kulturę i język, powstały spółdzielnie i banki udzielające polskim przedsiębiorcom kredytów.

11 listopada 1918 roku przynosi – długo oczekiwaną – wiadomość o odzyskaniu niepodległości. Klęska Niemiec w I wojnie światowej, to dla – siłą zgermanizowanych – Wielkopolan za mało. Zbroją się, by raz na zawsze zrzucić kajdany. Na początku roku 1918 w Poznaniu mieszkało 145,3 tysiąca osób, a wojsko osiągnęło rekordową liczbę – 19,6 tysięcy. Mimo powstańczego ducha – powstanie wybuchło 27 grudnia 1918 roku – życie w mieście toczyło się swoim rytmem. Mężczyźni pracowali, dzieci uczyły się, a kobiety prowadziły domy pachnące plackiem.

Na niedzielę poznańskie zakładały ciemne spódnice i dekoracyjne białe bluzki. Do codziennych prac używały strojów z płótna lub flaneli z obowiązkowym płóciennym fartuchem. Dziewczynki nosiły granatowe, popielate lub beżowe sukienki z białymi kołnierzykami i mankietami, a chłopcy – spodnie do kolan i stroje marynarskie. Mężczyźni zakładali spodnie zaprasowane na kant, marynarki i wysokie kołnierzyki.

Tymczasem w warszawskim kabarecie „Sfinks” debiutuje – na razie bez sukcesu – Hanka Ordonówna. Wszyscy zachwycają się



Wielopokoleniowe rodziny podtrzymywały polskie tradycje

za to Połą Negri w niemych filmie „Bestia”. Warszawa staje się nie tylko stolicą polskiej polityki, w której karty rozdaje Józef Piłsudski, ale także kolebką polskich kabaretów i teatrów.

To tu – „Pod Pikadorem” spotykają się poeci, tu powoli odradza się polska sztuka. Co ciekawe, nie ma już tak silnej wymowy patriotycznej, jak ta z minionej epoki. W pierwszych dniach odrodzonej Rzeczypospolitej – jednym z najważniejszych wydarzeń artystycznych było wystąpienie tak zwanych Skamandrytów. Grupy literackiej, która wносиła nową jakość do polskiej poezji. Dość powiedzieć, że Jan Lechoń, Antoni Słonimski, Jarosław Iwaszkiewicz i Julian Tuwim w swoich wierszach rezygnowali z dydaktyzmu i patosu, by opiewać codzienne życie. „Ja bez symbolu i całkiem po prostu, jestem codzienny człowiek...” pisał w wierszu „Przyjaciołom” Kazimierz Wierzyński.

Tu w Warszawie zmieszane wpływy francuskie, austriackie i niemieckie tworzą nową jakość kabaretów. Odziedziczone po Francji piosenki, po kabaretach niemieckich i austriackich – skecze i rosyjska „słowiańska dusza” były podstawą udanych programów w kabaretach: „Miraż”, „Sfinks” czy „Czarny Kot”. Przychodzić do nich będzie nie tylko zubożała wojną arystokracja, ale inteligencja i zwykły obywatel.

Innym powodem nagłej popularności teatrzyków była ich aktualność i upodobanie do zajmowania się polityką. To uwikłanie, w bezpośredni komentarz do ostatnich wydarzeń, stała się cechą warszawskiego kabaretu – aż do ostatnich dni krótkiego okresu niepodległości między dwiema wojnami.

Kraków – dla wielu – był wówczas najbardziej polskim z miast. Jego znaczenie dla odradzającej się ojczyzny wynikało nie tylko

z historycznej piastowsko-jagiellońskiej stolicy Polski, ale także z faktu, że istniało tu wiele polskich instytucji. Tu w królewskim grodzie szybko rozwijała się nauka, administracja i kultura. Krakowscy i galicyjscy politycy wkrótce zaczęli wchodzić w skład polskiego sejmu, ze względu na swoje ogromne parlamentarne doświadczenie. Zaciąg krakowskich urzędników trafił też z powodzeniem do tworzącej się polskiej administracji. Podobnie profesorowie Uniwersytetu Jagiellońskiego wspierali swoimi wykładami nowy Uniwersytet Poznański oraz uczelnie w Lublinie i Wilnie.

Nie gorzej niż w Poznaniu rozwijał się tu także handel i przemysł. W Krakowie mieszkało wówczas około 180 tysięcy ludzi. Część z nich – podobnie jak powstańcy wielkopolscy – bardzo aktywnie wspierała Ślązaków w okresie ich powstań (1919-1921). Położony blisko śląskiej granicy Kraków stał się zapleczem walk konspiracyjnych, zbrojnych i akcji społecznych mających na celu połączenie przemysłowej dzielnicy z Polską.

Górny Śląsk najdłużej czekał, by go włączyć do Macierzy. 20 czerwca 1922 roku wojska polskie wjechały do Katowic. Przez bramę ustawioną między polską a niemiecką budką graniczną miał przejechać generał Stanisław Szeptycki. Przystanął przed łańcuchem rozwieszonym między słupami bramy i przemówił, jego płomienną mowę przyjęto z entuzjazmem, a powstaniec-inwalida młotem rozbił łańcuch, krzycząc: „Pękajcie okowy niewoli. Górny Śląsk jest wolny! Armio polska wkraczaj nań i połącz go z Polską!”. Generał Stanisław Szeptycki przejechał ponad łańcuchami, a tłum Ślązaków śpiewał „Jeszcze Polska nie zginęła” – hymn jeszcze kilka dni wcześniej zakazany na tych ziemiach.



Dzieci w odświętnych strojach

f U A la

kuchnia patriotyczna - potrawy z gęsią w roli głównej

MILENA KOCHANOWSKA

Na świąteczny obiad w Święto Niepodległości polskie gospodynie powinny podać smakowitą gęsinę. Nie jest ona łatwa do przyrządzenia, ale jest wiele pomysłów na jej ciekawe podanie - bardziej lub mniej tradycyjne.

Polska gęś owsiana to arystokracja wśród drobiu. Doceniają zalety gęsiny zagraniczni smakosze, a więc i my powinniśmy. Polską tradycyjną potrawą jest, podobnie jak w przypadku kaczki, gęś pieczona z jabłkami. Warto, by w tej i innej postaci zagościła na dobre na naszych stołach.

Mięso z gęsi jest smaczne, ale przede wszystkim zdrowe. Niekażdy wie, że to nasz kraj jest jego największym producentem i eksporterem.

Gęsina jest źródłem pełnowartościowego białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym omega-3 i omega-6, które wpływają m.in. na obniżenie poziomu złego cholesterolu i wspomagają pracę mózgu. Polecana jest więc szczególnie osobom cierpiącym na choroby sercowo-naczyniowe. Dietetycy zalecają je również rekonwalescentom i osobom przepracowanym, przemęczonym.

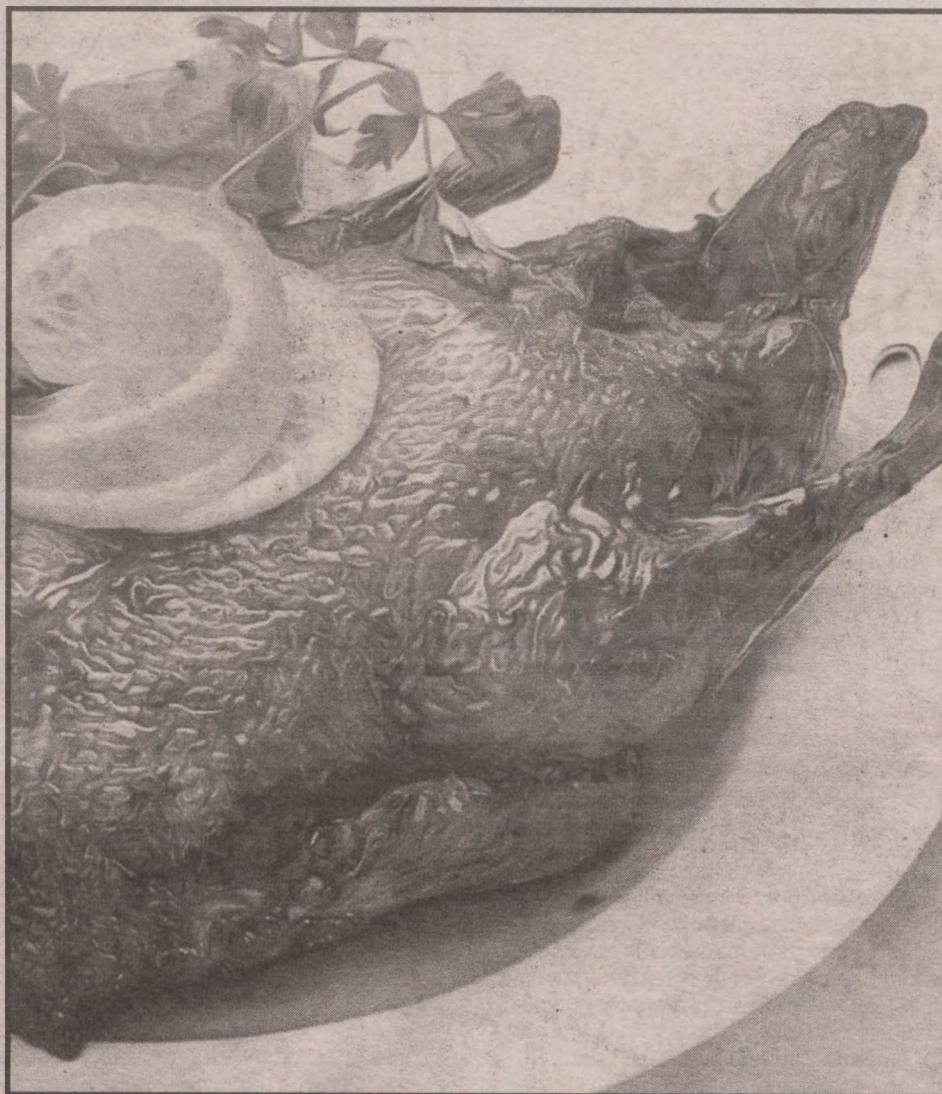
O właściwościach mięsa z gęsi wiedzieli dobrze nasze prababki, które serwowały je członkom rodzin podczas choroby, na wzmocnienie organizmu. Mięso gęsinie dostarcza też wielu cennych witamin - A, E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych: fosforu, magnezu, żelaza, cynku. Tłuszcz gęsi, tak chętnie stosowany przez nasze prababki i babki jako maść rozgrzewająca, uznaje się także za... afrodyzjak.

Gęś najlepiej podawać z pyzami. Pyzy drożdżowe to specjał pracochłonny, ale prawdziwe gospodynie powinny je zrobić same i ugotować na parze, by były miękkie i pulchne, ale lekkie. Kto pyz nie lubi może serwować gęsinę z kluseczkami lub pieczonymi ziemniakami.

Rekomendowanym dodatkiem do gęsiego mięsa jest gotowana modra kapusta, borówka lub żurawina.



Do gęsi znakomita jest modra kapusta



Gęś można podawać w tradycyjnej pieczonej formie lub z urozmaienieniami

Lucyna Ćwierciakiewiczowa, autorka znanych „365 obiadów”, książki kucharskiej, którą w latach 1860-1923 wydano w nakładzie aż 130 tys. egzemplarzy, poleca tradycyjną gęś pieczoną i podpowiada, jak przygotować duszone jabłka do niej.

GĘŚ PIECZONA

Gęś tyłkomłoda i nieco podkarmiona może być smaczna na pieczyście. Po oczyszczeniu wytrzeć ją solą wewnątrz i zewnątrz, nadziać drobnymi, winkowatymi, obranymi jabłkami lub pokrajanymi na ćwiartki, jeżeli są większe. Włożyć między jabłkami kawałek majeranku. Gęś zaszyć i piec w piecu na brytfannie, polewając własnym jej sosem. Przed wydaniem, jabłko wyjęte z gęsi pocukrować, obłożyć nim gęś i polać sosem ściętym. Dobrze także smakuje gęś nadziewana kartoflami, bo kartofle, przesiekane smalcem, upieką się wybornie. Smalec gęsi, jeżeli ma być użyty do chleba, przesmażyć z solą i majerankiem, a po usmażeniu przeceścić czysto przez sito.

JABŁKA DUSZONE EX GĘSI

Jabłka podawane do pieczonego powinny być ciepłe. Oprócz marmolady lub sosu jabłkowego najsmaczniejsza jabłka duszone. Obrane

jabłka winkowate przekroić na połowę, wybrać pestki, ułożyć w rondel. Włożyć na sześć jabłek łyżkę młodego masła, ćwierć funta cukru i kilka łyżek gorącej wody. Postawić na wolnym ogniu, niech się duszą pod pokrywą nie dłużej niż pół godziny, to jest dopóki się sos nie wysadzi. Podaje się gorące.

GĘSIE UDA DUSZONE ZE ŚLIWKAMI I JABŁKAMI

Składniki:
2 udageśi
goździki (> sztuk
miód 1 łyżka
majeranek 1 łyżka
pieprz, sól
olej 1 łyżka
masko klarowane 1 łyżka
suszone śliwki 200g
2 jabłka
białe w ino wytrawne 0t5s szklanki

Goździki dokładnie rozdrabniamy w młynku. Uda myjemy, osuszamy, nacieramy solą, pieprzem i goździkami. Mięso równomiernie smarujemy miodem, posypujemy majerankiem i odstawiamy na 15 minut. Jabłka obieramy, pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w grubą kostkę. Na patelni z mocno rozgrzanym olejem obsmażamy z dwóch stron zama-

rynowane mięso. W naczyniu żaroodpornym rozpuszczamy masło, dodajemy śliwki oraz jabłko. Dusimy przez kilkadziesiąt minut, co jakiś czas mieszając. Do garnka z owocami wkładamy udę, podlewamy niewielką ilością wody, przykrywamy. Dusimy pod przykryciem przez około 1,5 godziny. Co 15 minut mieszamy i podlewamy na przemian wodą oraz winem. Serwujemy z owocami, z którymi dusiliśmy mięso.

PIERSI GĘSI W POMARAŃCZACH

Składniki:
4 piersi gęsi
4 pomarańcze
suszone śliwki 50g
czerwone wino wytrawne 100 ml
mąka ziemniaczana 1 łyżka

Marynata
sok pomarańczowy z miąższem 1 litr
oliwa z oliwek 50 ml
bulion 100 ml
zioła pniewalskie
czosnek granulowany
sól pieprz

Mięso wyjmujemy z marynaty i układamy na zimnej patelni skórą do dołu. Smażymy na wolnym ogniu aż do wytopienia części tłuszczu. Gęsinę przekładamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy przygotowaną marynatą i pieczemy przez około 1 godzinę w temperaturze 200°C. Aby zapobiec wysychaniu mięsa, co jakiś czas polewamy je czerwonym winem i sosem z dna naczynia. Mięso wyciągamy z piekarnika. Sos, w którym piekła się gęś, przelewamy do rondla i zagotowujemy. Do sosu, który cały czas mieszamy, dodajemy mąkę ziemniaczaną wymieszaną z niewielką ilością zimnej wody.

PIERSI GĘSI W SYROPIE Z CYTRUSÓW

Składniki:
4 piersi gęsi (bez kości)
sól pieprz
3-4 łyżki oliwy z oliwek

Syrup z cytrusów
3 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki miodu
sok z 1 grapefruita różowego
sok z 1 pomarańczy
sól, pieprz
3 łyżeczki posiekanej mięty

Nacinamy skórę piersi, tworząc kratkę na powierzchni mięsa. Doprawiamy je solą i pieprzem z każdej strony. Grillujemy na patelni grillowej z niewielką ilością oliwy przez 5 minut z każdej strony, zaczynając od strony ze skórą. Przekładamy na kratkę z piekarnika położoną na blaszce na 5-7 minut, by mięso „odpoczęło”. Później piersi kroimy w cienkie plastry, które układamy obok siebie na talerzu. Polewamy syropem, który posypujemy świeżą miętą. Przygotowanie syropu: do małego garnka wlewamy ocet balsamiczny, miód, sok z grapefruita i pomarańczy. Składniki doprowadzamy do wrzenia, gotujemy na wolnym ogniu przez 5 minut. Doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem do syropu dodajemy posiekaną listki mięty, (kuchniaidla.pl)

MILENA KOCHANOWSKA

Tradycja jedzenia rogali świętomarcińskich w Poznaniu ma już co najmniej 127 lat. Zaczęła się od gestu cukiernika Józefa Melzera, który w 1891 roku odpowiedział na apel proboszcza parafii św. Marcina i postanowił zrobić coś dla potrzebujących piekąc i rozdając rogale ubogim. Tak, jak głosi legenda, powstała tradycja wypiekania rogali świętomarcińskich. Coroku w dzień świętego Marcina w Poznaniu i okolicach produkuje się ogromne ilości tego smakołyku. Stał się on tak popularny, że jest wizytówką stolicy Wielkopolski. Przeważnie rogale zaczyna się wypiekać od października i piecze się je niemal do końca listopada, ale w niektórych cukierniach można kupić te wyroby przez cały rok, by zaspokoić potrzeby turystów z całej Polski i zagranicy. Botego wypieku Wielkopolanom zazdroszczą wszyscy. I choć rogale do tanich nie należą w czasie okołoswiątecznym cukiernie sprzedają ich całetonny.

Żeby produkować takie rogale, trzeba przestrzegać wymagań receptury, a pochodzić mogą one tylko z Poznania i okolic, od 10 lat nazwa ta jest bowiem wpisana do rejestru chronionych nazw pochodzenia i oznaczeń geograficznych, który prowadzi Unia Europejska. Żeby cukiernia mogła używać tej nazwy, musi wcześniej uzyskać certyfikat Kapituły Poznańskiego Tradycyjnego Rogala Świętomarcińskiego, powołanej z inicjatywy Cechu Cukierników i Piekarzy w Poznaniu, Izby Rzemieślniczej i Urzędu Miasta Poznania. Nie są to przelewki, bo zanim goś się dostanie, cały proces produkcji trzeba przejść pod fachowym okiem wyznaczonego wojewódzkiego inspektora jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych.

Prawidłowy rogal, w kształcie półksiężyca lub podkowy, waży od 150 do 250 gramów. Musi mieć jasnobrązowy kolor i być posmarowany pomadą posypaną orzechami. Podstawą rogala jest nadzienie – może być ono zrobione tylko na bazie białego maku, 80-procentowej margaryny, bakalii i kilku innych dodatków. Bakalie być w nim muszą, ale cukiernicy mogą same zdecydować, jakie, więc rogale mogą się nieco różnić smakiem.

ROGAL ŚWIĘTOMARCIŃSKI

Składniki:

Farsz:

500g białego maku

85g dowotajch orzechów (lub migdałów)

85g drożdzynek

85g dowoimych bakalii

85g masła

500g cukru

330g okruszków cukierniczych (profesjonaliści korzystają np. z brzegów biszkoptu, które z tawki powykrojeniu innych ciast do domu możemy użyć zmiekłych herbatników)

5 jajek

aromat migdałowy

Ciasto:

400ml mleka

20g drożdży

1kg maki

120g cukru

2 jajka + 1 żółtko

4g sół

120g masła + 320g masła do wałkowania

Dodatkowo: trochę maki do posypania

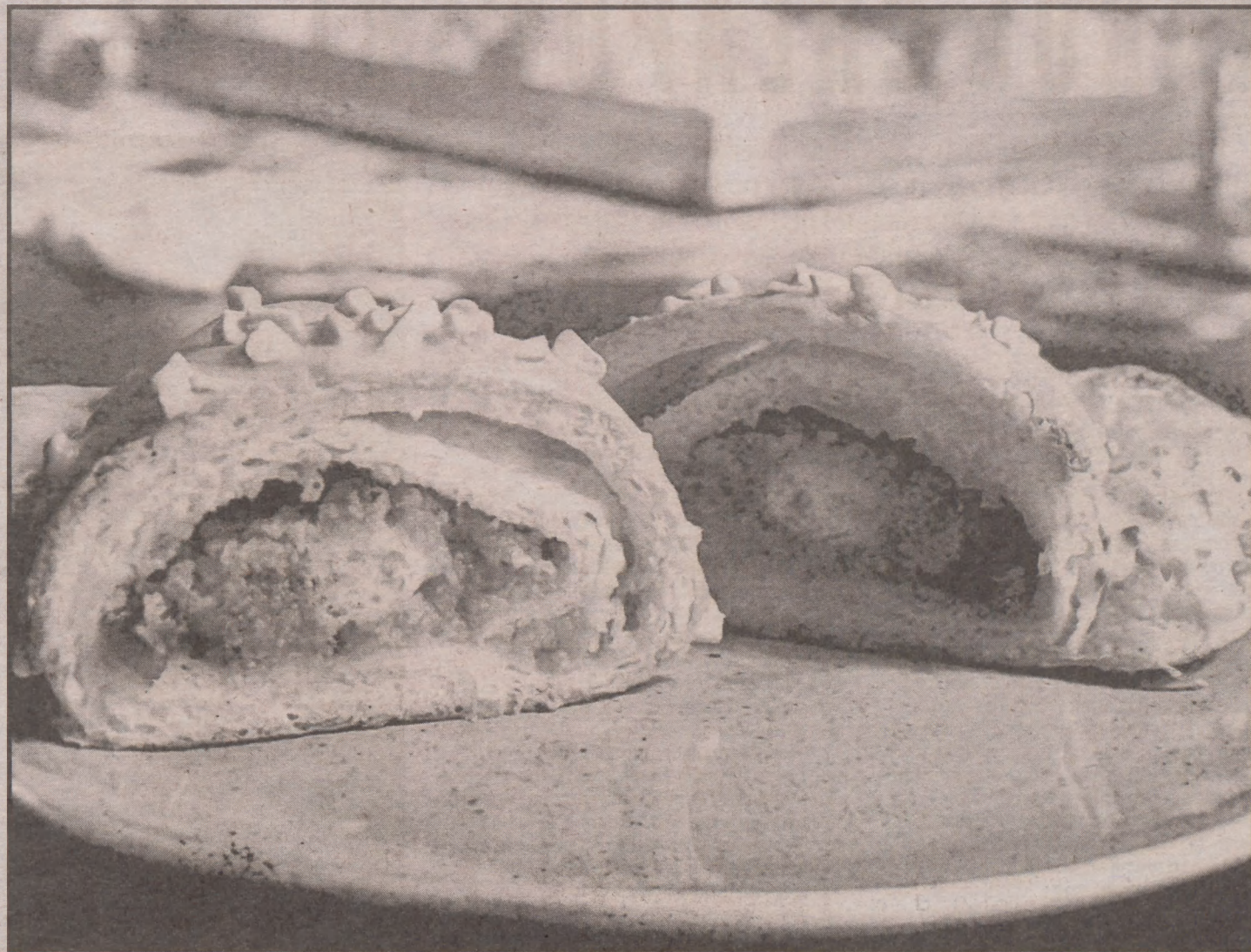
jajko imleko do smarowania

Nawierzch: lukier z cukru pudru,

wody i odrobiny białka

posiekane orzechy

Mak na farsz zalewamy wrzątkiem na godzinę, odsączony miazdżymy w maszyn-



Prawidłowy rogal, w kształcie półksiężyca lub podkowy, waży od 150 do 250 gramów. Ma ponad 1000 kalorii!

DESER

rogal świętomarciński

ce do mięsa. Podobnie rozdrabniamy orzechy, rodzynki i inne owoce. Masło topimy, dodajemy kolejno: cukier, bakalie i mak, stale mieszając. Gdy masa przestygnie, dosypujemy okruszki ciastek. Mieszymy,

wbijamy jajka, pilnując, by nadzienie nie stało się zbyt rzadkie. Powinno mieć plastyczną, rwącą się konsystencję. Doprawiamy olejkiem migdałowym, uważając, żeby nie przedobrzyć.



Ciasto z nadzieniem zwijamy



Zwinięte rogale smarujemy pomadą

Aby przygotować ciasto półfrancuskie, najpierw musimy zrobić zwykłe ciasto drożdżowe. Z letniego mleka, drożdży, kilku łyżek maki i niewielkiej ilości cukru przygotowujemy rozczyń i odstawiamy do wyrośnięcia. Dodajemy resztę cukru, ubite jajka i żółtko, sól, roztopione masło i partiami mąkę, do momentu aż ciasto zacznie odchodzić od rąk. Gotowe rozwałkowujemy na prostokąt, w wyobraźni dzielimy je w poprzek na trzy równe części. Dwie z nich smarujemy miękkim masłem (zostawiając brzeg), składamy suchą część do środka i przykrywamy częścią posmarowaną. Wałkujemy prostokąt i znów składamy, w taki sam sposób jak wcześniej (lecz już bez masła). Wkładamy na pół godziny do lodówki: jeśli nie odpocznie dość długo, nie wytworzą się listki, a ciasto będzie się kruszyć. Po wyjęciu wałkujemy, znów składamy, chowamy do lodówki. I tak trzy razy. Potem możemy już przystąpić do cięcia ciasta na długie trójkąty. Na nie za pomocą rękawa cukierniczego (lub łyżki) nakładamy farsz. Zwinięte rogale trzymamy przykryte szmatką przez 20 minut w ciepłym miejscu. W domu możemy ustawić blachę w pobliżu piekarnika. Przed pieczeniem smarujemy rogale jajkiem rozmąconym pół na pół z mlekiem. Pieczemy 15-20 minut w 220 st. C, aż się zrumienią (delikatnie unosimy je, by sprawdzić, czy upiekły się także od spodu). Odparowane rogale, jeszcze ciepłe, ale już nie gorące, dekorujemy lukrem i posypujemy pokruszonymi orzechami.

(Przepis na bazie receptury Piotra Koperskiego, źródło: Magazyn Kuchnia)

RODZINNY KAROL CHŁAPOWSKI. MAŻ SWOJEJ ŻO

Pochodził z dobrej szlacheckiej, wielkopolskiej rodziny. Nienaganne maniery, historyczna przeszłość, udział w powstaniu styczniowym przyciągały jak magnes. On jednak do perfekcji opanował tylko jedną sztukę. Sztukę bycia mężem swojej wybitnej żony.

KATARZYNA SKLEPIK

Niebył koten Karol Chłapowski. Wielkopolski szlachcic, syn barona Stanisława, bratanek sławnego generała Dezyderego. Ranny i internowany podczas powstania styczniowego, aspiruje do mianakrytyka i literata. Choć niema prawa do hrabiowskiego tytułu jest dobrą partią, z nienagannymi manierami. Niestety, ku rozczarowaniu szlachcianek, Karol Bodzenta bez pamięci zakochuje się w wielkiej artystce scen krakowskich – Helenie Modrzejewskiej. A było to latem 1866 roku.

Gdzie, zmiast wielbić talent aktorki, opinia publiczna koncentruje się wówczas raczej na tym, że jest ona panną z dzieckiem, z prowincjonalną teatralną przeszłością, tresowaną szpicrutą przez niejakiego Gustawa Zimajera. Konkubenta, z którym ma syna Rudolfa, z którym przez lata tworzyła teatr wędrowny. Przez rok – od ucieczki z Czemiowiec – Helena Modrzejewska podbija krakowską publiczność. O jej rolach i o rywalizacji z Antoniną Hoffmann, robi się coraz głośniejsze. Rolą księżniczki Eboli w „Don Carlosie” Fryderyka Schillera – zagraną na benefisie Wincentego Rapackiego – udowodniła, że jest królową polskiej sceny. Mimo wielu zaszczytów i honorów żyje skromnie. Ciągłe doskonalenie warsztatu aktorskiego, dużo czyta, uczy się języka francuskiego. Syn Dolcio i teatrasz jej jedynymi namietnościami. Aż do maja, gdy podczas spektaklu Zimajer wykrada syna i ukrywa go przed Heleną. Na złość.

14 lipca 1866 roku, na deskach poznańskiego teatru – podczas benefisu – Helena Modrzejewska gra Donię Sol w dramacie Victora Hugo „Hemani”...., *gdy ty do mnie mówisz, księżyc uodniósł zęb, głosu twego dźwięk łuby; i promie-



Helena Modrzejewska

nie drażniące wpadały w moje serce gwałtownie bijące, itak mi było tubo i bło, żem chciała, aby mię śmierć z tym szczęściem donieba zabrała”...

W przerwie przedstawienia, hrabia Aleksander Przeddziecki, protektor sztuk pięknych, przedstawia Helenie zdenerwowanego i roztargnionego Karola Chłapowskiego. I od tego momentu, zakochany Wielkopolek nie odstępował aktorki. Wspólnie spędzają wrześniey urlop w Paryżu, gdzie snują plany o europejskiej karierze gwiazdy. Plotkuje Poznań, Warszawa, Kraków, Lwów i Krynica. Wszędzie tam, gdzie gra Modrzejewska, pojawia się „gentleman z Poznańskiego” jak nazwie go korespondentka krakowskiego „Czasu”.

Rozpoczynając w październiku drugi sezon na krakowskiej scenie, Helena Modrzejewska zarabiała 200 reńskich miesięcznie i wynajmuje nowe, większe mieszkanie. Przy ul. Świętego Jana mieszka z matką i czternastoletnią bratanicą Stasią, którą wzięła na wychowanie. Karol często ją odwiedza, lecz zamieszkać razem nie mogą. Chłapowski jest kandydatem na męża, a Helena jak nigdy – dba o swoją reputację. Zwłaszcza że jego rodzina nie akceptuje tego związku. Choć Karol jest sierotą, to po zmarłych rodzicach pieczę nad nim przejęli babcia, stryjowie, wujowie, starsi bracia i młodszsiostra Anna. Nawet wieść o tym, że wiedeński książę Thurn-Taxis poślubił niejaką pannę Fontevile nie robi na Chłapowskich wrażenia. Mezalian Karola nie wchodzi w grę.

17 lipca 1868 roku, na poznańskiej scenie Helena Modrzejewska triumfuje rolą Julii z Weroni, w genialnym przekładzie Józefa Paszkowskiego w pierwszym polskim przedstawieniu według oryginalnego dzieła Williama Szekspira. Na to wydarzenie – na trwałe wpisane w historię polskiego teatru – zjeżdża się połowa arystokracji. Podczas kolejnego już tournée w Poznaniu, Helena stawia Karolowi ultimatum. Niebawem będzie aktorką Warszawskich Teatrów Rządowych. I do stolicy trzech zaborów, gwiazda postanowiła, że pojedzie albo jako mężatka, albo... bez Karola. Wiza definitywnego rozstania mobilizuje Chłapowskiego. Sierpniowy urlop w Krynicy kończy jako narzeczeni. Spieszą do Krakowa, by dać na zapowiedzi.

Ślub w kościele Świętej Anny – 12 września – jest wielkim wydarzeniem. Chwile szczęścia z gwiazdą dzieli rodzina, przyjaciele i tłumy wielbicieli. Na uroczystościach weselnych nie było nikogo z rodziny Karola. Państwo Chłapowscy nie mają czasu na miesiąc miodowy. Już cztery dni poślubie wyjechali do Warszawy.

Tam miała na Helenę czekać pianistka Maria Kalergis, muza Cypriana Kamila Norwida, orędowniczka polskiej sztuki – co najważniejsze – żona prezesa teatrów rządowych Siergieja Muchanowa. To ona jedną rozmowę z namiestnikiem Fiodorem Bergiem załatwiła pracę dla krakowskiej aktorki. Niestety, wyjechała do Europy. Warszawskie gwiazdy: Aleksandra Rakiewiczowa i Salomea Palińska – żona naczelnego krytyka Józefa Koeniga, tylko czekały na spotkanie z Heleną. Całe środowisko zmówiło się przeciwko Modrzejewskiej dyrekto-



Helena Modrzejewska w roli szekspirowskiej Ofelii

rem Janem Chęcińskim naczele. Gwiazda wie, że jest w stolicy sama, jedynym jej oparciem jest Karol... Aleksander Przeddziecki zwany „ambasadorem Modrzejewskiej”. Mimo to debiut w stolicy miała udany. Nie zaszkodziła jej także kampania promocyjna, w której przekłamał biogram artystki, minimalizując w nim rolę Gustawa Zimajera, a wynosząc napiedestal scenicznego ojca, Jana Jasińskiego, dyrektora krakowskich i warszawskich scen. Odmłodziła się też dwulata, dzięki temu nie była już starszą od Karola. W „Kurierze Warszawskim” napisano wprost: „przypuszczamy szczerze, że Modrzejewska jest dla nas fenomenem scenicznym”.

Kwiatów, pochwał i przychylnych recenzji miała Helena pod dostatkiem. Dopełnił szczęścia brakowało jej tylko przychylności rodziny Chłapowskich i Dolcia, którego nie widziała już od dwóch lat. Nie potrafi zrozumieć, dlaczego ona, ciesząc się takim uznaniem i poważaniem, nie może zdobyć uczuć wielkopolskich szlachciców. Przecież kocha Karola szczerze, i co tu kryć w większości także go utrzymuje. Postanawia napisać list do Anny, najmłodszej siostry Karola. Jest 1 października. „Wiem, że krok, który Karol uczynił, niezgodza się zupełnie z widokami jego rodziny, czuję aż nadto dobrze, jaka przestrzeń dzieli mnie od Pani, a jednak wiedząc, ile posiadasz dobroci proszę Cię Pani – przez miłość, jaką masz dla Karola – pozwól mi kochać się. (...) Jeżeli Bóg uznał mnie godną ołtarza, Ty, Pani, nie zechcesz być mniej pobłażliwą – wiem, że jesteś samą dobrocią i czasem może, widząc, jak zgłębi duszykochem Karola, jak pragnę jemu życie całe poświęcić, z czasem może

przebacysz mi Pani i wrócisz szacunek, na który pragnę zasłużyć u Pani, którą Karol tak bardzo kocha”. Jaka szkoda, że Helena nie mogła tego przed nią zagrać. Ale i tak listem odniosła sukces. Wysłany do wielkopolskiego Kopaszewa nie został bez echa. Miesiąc później otrzymuje odpowiedź, w której Anna uznaje ją za bratową.

Między sukcesami teatralnymi Modrzejewska – zwana teraz częściej hrabiną Chłapowską – święci triumfy towarzyskimi na warszawskich i krakowskich salonach. Tam też krąży plotka, że Helena kończy karierę, by osiąść z Karolem na wielkopolskiej wsi. To ponoć warunek, by Chłapowscy uznali ją równą sobie. Na początku grudnia Helena spotyka się po raz pierwszy z Anną i Kazimierzem Chłapowskimi. Zacieśniają się więzy rodzinne. Jest dobrze. Helena i Karol marzą o dziecku, z czasem jednak okaże się, że przez chorobę dzieciństwa, Karol nie może być ojcem.

W marcu 1869 roku Chłapowski zostaje redaktorem naczelnym „Kraju”. To krakowskie pismo nowego stronnictwa politycznego, którego wydźwięk ma być narodowo-liberalny. Karol wreszcie ma posadę – plotkują złośliwi, którym nie podobają się to, że Modrzejewska zarabiała na całą swoją rodzinę, w tym na męża. Bo pieniądze, które z łaski otrzymuje od rodziny, są zbyt małe. W saloniku Heleny i Karola przy ulicy Szewskiej spotykają się politycy, literaci i hrabiowie. Artystka występuje w Krakowie i Warszawie. I do letniego spotkania z rodem Chłapowskich przygotowuje się również mocno, jak do szekspirowskich sztuk. A kto wie, czy nawet niestarannej. Upalny sierpień spędziła w Kopaszewie u Anny i Kazimierza Chłapowskich, w Oporowie poznała 90-letnią

HY - HELENY MODRZEJEWSKIEJ

babkę Karola. Najważniejsza była jednak wizyta w Turwi. Tu w pałacu mieszkał 80-letni generał Dezydery Chłapowski. Głowa rodu. Hrabiego wychowywał francuski ksiądz, był paziem cesarzowej Józefiny de Beauharnais, a także oficerem Napoleona. Nastare lata, ten dzielny wojak zaszył się w swoim pałacu i wiódł życie ascety, pogrążonego w modlitwie.

Helena robi na generale ogromne wrażenie. Porównywalne do tego, jakie wywarł na nim francuski aktor Francois Talma. Radzi jej „rzucić się na głęboką wodę” i podbić Europę lub porzucić teatr i nad wielopolskim strumieniem wieść sielankowe życie z Karolem. I tylko Maciej Chłapowski, najstarszy brat Karola i dziedzic Czerwonej Wsi, do śmierci nie uzna związku brata z aktorką.

Niestety, sielankowe życie na wsi nie jest im pisane. Helena nie może tak jak wielka Adelaide Ristori - grywać kiedy zechce, a resztę czasu spędzać w swoim pałacu jakomargrabina. Dlaczego? Bo Karol nie ma tytułu hrabiego, nie ma majątku, własnego dworu, własnej wsi. Jest tylko kochającym mężem swojej żony. O miłość którego Helena musiała walczyć całym rodem Chłapowskich. I wygrała.

Po powrocie Modrzejewska jest na scenie. Widzowie ją kochają, studenci uwielbiają, warszawiacy szanują. Zespół teatralny - nienawidzi coraz bardziej. Helena powoli madość. Na scenie błyszczy tylko ona, reszta aktorów tylko raczy występować. Boli ją to coraz bardziej. Bosztuka jest najważniejsza, a jej profanacja niszczy aktorkę. Karol w liście do Aleksandra Ładnowskiego pisze: „*Tutaj są tysiące niesmaków. (...) Chęciński, który macał porządek wewnętrzny dramatu i komedii pod sobą - jest ideał najgorszego reżysera w świecie; nie tylko intrygant, ale i bzikowiec. Koleżeństwa między aktorami nie ma żadnego* (...) Zauważa też, że gdyby we Lwowie teatr trafił w dobre ręce, chętnie by się z Heleną przenieśli. „*(...) ja tu żadnym sposobem posady znaleźć nie mogę. Przyczyną zaś, że siedzieć tak bez żadnego zajęcia i żyć z żoną niekoniecznie przyjemnie*”.

I tak będzie jeszcze przez dwa lata. Sfrustrowany Karol będzie angażował się w reformowanie teatru. Jego nerwowość i wybuchy pokrzykują ambitne plany Heleny, a w środowisku zyska przydomek „maciwody”.

Modrzejewska próbuje wprowadzić na scenę szekspirowskiego Hamleta i Mazepę Juliusza Słowackiego. Niestety, cenzura jest nieugięta. Nie pomagają nawet interwencje Marii Kalergis. Helena zniechęca się coraz bardziej. Mimo to gra sukcesami, udziela się towarzysko i w salonie Deotymy. Sława Heleny niesie się po kraju - „widzieć Modrzejewską” stało się warunkiem sine qua non w towarzystwie. Renegocjuje kontrakt z Muchanowem, gościnnie występuje w Krakowie i Lwowie.

W lipcu 1870 roku odżywa sprawa Dolcia. Zimajer po tym jak urodziła mu się córka, którą złośliwie nazwał Heleną, potrzebuje pieniędzy. I choć jego „żona” Adolfina i córka występują na scenie pod nazwiskiem Modrzejewskiej, to nie zarabia już tak jak kiedyś. Długi i wierzytelle mnożą się Zimajerowi bez końca. Oddaje syna - a właściwie odsprzedaje Helenie i Karolowi - za cztery tysiące guldenów, zrzekając się przy tym do niego praw i obiecując nie używać więcej nazwiska Modrzejewski.

Wtorki u Modrzejewskiej stają w całej stolicy. Można niech spotkać Henryka Sienkiewicza, Tytusa Chałubińskiego, Stanisława Witkiewicza czy Józefa Chełmońskiego. Wszyscy

śmiertelnie zakochani w Helenie, wielbiący ją po cichu - bowiem zazdrość Karola daje o sobie znać. Tymczasem Helena starając się sprowadzić dostolicy swojego brata Feliksa, znakomitego krakowskiego aktora. Niestety, klika warszawska, skutecznie mu te debiuty uprzykrzy.

21 października Helena gra Amalię w „Zbójcach”. Nieprzychylna pada nasienie. Pierwszy raz w życiu nie ukończyła przedstawienia. To tyfus. Przez trzy tygodnie aktorka walczy o życie. Roznosi się wiadomość o śmierci Modrzejewskiej. Na szczęście tylko fałszywa plotka. Sewer (Ignacy Maciejowski), przyjaciel Karola, pisze w liście do niego: *powinieneś strzec Twojej Pani jak oka w głowie, gdyż ona nie tylko już należy do Ciebie, lecz do kraju całego. Ta przeklęta Warszawa więcej Was zamordowała, jak dobrego zrobita*”.

W tym samym czasie, od 12 listopada, w warszawskim „Tygodniku Romansów i Powieści” przez 20 tygodni drukowany będzie paszkwil „Aktorka”. Jego autorem jest Edward Lubowski, grafoman, który bardzo chce, by w jego sztuce zagrała Modrzejewska. Ta skutecznie odmawiała współpracy, narażając się na złośliwości „dramaturga”. Do teatru wraca 28 stycznia 1871 roku rolą Cecylii w „Pannie -

mężatce”. Gdy wyszła z kulis, zrozumiała, jak ważna jest dla swojej publiczności. Tej, która pod jej domem czekała na jakiś znak. Osiemset osób porwało się do owacji, oklaskom nie było końca. Rola Ofelii, Kleopatry, Frou-Frou, Marii Stuart, księżnej Jerzowej, Lady Makbet - to triumf za triumfem. Niestety, Lubowski zakłada sielankę - znalazł wydawcę, który z jego „Aktorki” zrobił całkiem niezłą książkę. Nikt już nie ma wątpliwości, że to jest powieść Modrzejewskiej.

24 lutego 1873 roku, we Lwowie, Helena wydaje za mąż swoją bratanicę Stasię. Jej mężem zostaje młody lekarz Bobiński. Teraz Modrzejewska na wychowanie weźmie siedmioletnią Józję, córkę Józefy Tomaszewiczowej. Rodzina stale się powiększa, a o jej byt dba „bogata ciotka Helena”. Na szczęście Karol podjął pracę, tym razem w „Towarzystwie Ubezpieczeń od Ognia”. We wrześniu Helena choruje, roznosi się plotka, że zapadła na cholera. Wraca do teatru, gra Desdemonę w Otellu i znów Mazepę. W lutym 1874 roku poznaje Maurice'a Neville'a, z którym gra w Teatrze Wielkim. Po śmierci namiestnika Berga i Marii Kalergis

Warszawa nie jest już tym samym miastem, ma inny klimat, inny teatr. To nie martwi Heleny, w jej głowie kiełkuje - zasiana przez tego „przeklamanego” amerykańskiego dramata - myśl - „wyjechać do Ameryki”.

W styczniu 1875 roku w teatrze Rozmaitości odgrywana jest sztuka „Nietoperze” napisana przez Lubowskiego. Nietrudno się domyśleć, że główni bohaterowie sztuki to skarykaturowani Helena i Karol Chłapowscy. Właśnie ten paszkwil przez lata w biografii aktorki będzie uważany za przyczynek do wyjazdu do ocean. Przez zgoła 30 lat głosić będzie „*wygnano mnie z Warszawy, mnie i mojego męża*”.

W tym samym czasie umiera w Poznaniu Alojzy Chłapowski, najmłodszy brat Karola. Ta śmierć pogodziła go z najstarszym bratem Maciejem. Po Alojzie przypadła Karolowi jakaś część spadku, która przyda się podczas wyprawy. 26 kwietnia umiera w Krakowie Feliks Benda ukochany brat Heleny. To będzie dla niej prawdziwy cios. Gdy dojdzie dosiebie, coraz częściej podczas swoich wtorków z warszawską bohema, ustalać będą szczegóły emigracji. Karol i Julian Sypniewski stale dyskutują, a to o farmie, a to o domu artystycznym. O tym, czy lepsza będzie Kalifornia, czy Teksas. Czy hodować będą bydło, latorośle, dzikie mustangi, a może jedwabniki? Karol żyje już tylko rolą impresaria tej wielkiej wyprawy. Itak: Atlantyk muszą przepłynąć w czerwcu 1876 roku. Julian Sypniewski i Henryk Sienkiewicz muszą wyjechać już w lutym, by wybrać miejsce i kupić farmę. Kłamka zapadła. Wyjechali 19 lutego.

Helena tymczasem gra, w maju pojawia się plotka w „Kurierze Poznańskim”, że Modrzejewska na stałe wyjeżdża do Ameryki. 21 czerwca 1876 roku zagra ostatnie przedstawienie, tłumnie żegnana przez wielbicieli, szła szpalerem pełnym pożegnań. Szła i płakała. Z Warszawy pojechała do Lwowa, tam zagrała kilka przedstawień, podrodoze z Krakowa zabrała syna i udała się w Poznańskie, by pożegnać się z rodziną męża. Stamtąd wyruszają do Bremy i dalej do Nowego Jorku.

W Ameryce czeka ich bieda na farmie, i wielkie sukcesy teatralne. Rozczarowanie, trud i wielkie szczęście. Helena uczyć się będzie języka angielskiego, by móc grać Szekspira w oryginale. Z własnym zespołem teatralnym Modrzejewska - zwana teraz Madame Modjeska - podbije serca widzów. Będzie gwiazdą wielkiego formatu. Kilkakrotnie przyjedzie też do Polski na gościnne występy. Zrobi furorę w Europie. I zbyt odważnie będzie głosić prawdę opodzielonej zaborami Polsce. Władze rosyjskie zabronią jej wjazdu do Warszawy i gry w teatrach. Nie przejmie się tym. Będzie miała przy sobie Karola i Dolcia, który jako dojrzały młodzienc, zostanie wybitnym konstruktorem mostów. Będzie tęskniła za ojczyzną i rodziną, którą do ostatnich dni będzie wspierała.

Helena Modrzejewska umrze 8 kwietnia 1907 roku w swoim kalifornijskim domu na Bay Island. „*Ogromnie tu w Ameryce odczułem śmierć Helci, szczególnie w Kalifornii. W katedrze w Los Angeles sprawiono jej królewskie nabożeństwo żałobne, takie, jakiego tu nigdy nie widziano*” - pisał Karol z domu żałobnego. Pochowana została w krypcie w kaplicy, a w lipa Karol i Rudolf przewieźli jej ciało do Krakowa, zgodnie z jej ostatnią wolą, 17 lipca na cmentarzu Rakowickim w Krakowie pochowano Helenę Modrzejewską, w rodzinnym grobie. W polskiej ziemi. Obok matki. Jej pogrzeb był patriotyczną manifestacją. Przed ukochanym teatrem mowy pożegnalne wygłosili Ludwik Solski i Józef Kotarbiński.



HELENA MODRZEJEWSKA I KAROL CHŁAPOWSKI JAKO NARZECZENI

Helena Modrzejewska i Karol Chłapowski - zajęcie z okresu narzeczeństwa

DORADZAMY

Porady dla gospodyń dotyczące życia codziennego, kuchni, rodziny, zdrowia oraz gospodarstwa zebrała i opracowała z dostępnych cyfrowych wydań Magdalena Baranowska-Szczepańska

Praktyczne
WSKAZÓWKI
na karnawał

Karnawał, trwający około dwóch miesięcy, jest prawdziwym polem popisu dla dąbających, a skrzętnych gospodyń. Bale, zabrania, wieczorki narażają panie demu na kłopotnielada przyomyślanu przyjęć które łączycowinny wykwiut i smakowitość z rozumnaoszczędnością. Jeżeli się poczynito wiecie i wjesieni zapasy konserw, konfitur, marynat, to wtedy zadanie pani domu jest ogromnie ułatwione. Posiadając odpowiednio dopotrzeb domu przygotowane zapasy, małym kosztem przypomocy wyszkolonej kucharki można dać objad czy kolację równie wykwiutną jak w pierwszorzędnym restauracyach.

(GŁOS WIELKOPOLANEK, TYGODNIK SPOŁECZNO-WYDARZENIOWY DLA KOBIEC WSZYSTKICH SIANÓW, NIEDZIELA 3 STYCZNIA 1909 ROK)

Konserwowanie
w gospodarstwie
domowym

Konserwy owocowe i jarzynowe można cprawda zwykłe nabywać w handlach, tak że i wzmieinaspożiniku są one stosunkowo drogie, a przy tym człowiek nie srogie. Jest zatem obowiązkiem każdej gospodyni domu, aby sama się zajęła wyrobem konserw, przynajmniej dla swojego użytku, zwłaszcza że mamy teraz udoskonalone sposoby ku temu. Podziśdżeń konserwuje się prawie wszystko, co tylko służy za pokarm. W tym celu były różne metody od dawien dawna, a mianowicie: suszenie, wędzenie i zamrażanie. Wszelkie piymitywne sposoby zostały pokonane w ciągu ubiegłego stulecia, a nowym sposobem konserwowania, a mianowicie przez zniszczenie zarodków wrozkłackłych (np. bakterii, grzybów, zarodników pleśniowych, itp.) za pomocą ciepła i następne zachowanie potraw i napoi od dostępu tych zarodków.

(PRZEWODNIK ZDROWIA, PISMO POŚWIĘCONE PIELĘGNACJI ZDROWIA I SPOSOBU ŻYCIA WEDŁUG PRAW I WSKAZÓWEK PRZYRODY, 1913)

Zeświata
mody

Od paru już lat zbytek doprowadził do tego, że ten nieokreślony czas, który poprzedza wiosnę, elegancki obmyślił dla siebie umyślnie kapelusze, nie zimowe, nie letnie. Zrazu skromny kapelusik z tafty zastępował futrzane toczki zimowe, ale dziś po kilku latach żywota już tak samo ten kapelusik chce być co-

dobnym, jak jego starsi bracia z lat i zimy. Jeżeli jest zrobiony z tafty, to żąda też przybrania z tafty ała grzebień koguci-jeżeli jest z morwy to mu się należy dżetuitiupióra-alboteż, cojeszczę ładniejsza moda -kwiaty i jarzynki

(ŻYCIE, SPOŁECZNO, LITERACKIE I ARTYSTYCZNE, 1914 R, R2)

JAK SIĘ
ZACHOWAĆ
W TEATRZE?

Idąc na premierę trzeba być doskonale poinformowanym, jak się należy wobec danego utworu zachować. A więc wolno przyznać wartość sztuce, jeśli pochodzi z zagranicy. Wobec swojskich sztuk można okazać jedynie zadowolenie, jeśli się nie rozumie, i jeśli autor mawyrobia sławę. Podczas przedstawienia nie wolno się śmiać, choćby się cały teatr dławil ze śmiechu. Zato w momentach dramatycznych stanowczo należy mieć minę po-

ważną, i całą siłą panować nad sobą, aby się nie utożsamiać, gdy tłum w niestosownych chwilach taką silną daje pokusę. Umyślnie spóźnianie się do teatru nie robi już dzisiaj należytego efektu

(ŻYCIE, SPOŁECZNO, LITERACKIE I ARTYSTYCZNE, 1917 R, R4)

Porady
i wskazówki
dla ciała

Na piegi emulsję z gorzkich migdałów miesza się z równą częścią tynktury Benzoesowej. Płynem tym naciera się twarz szmatką lub gąbką, przed wyjściem na powietrze. Jak tylko wyschnie, twarz trochę przypudrować.

Osobom, którym nos i twarz czerwienieją mocno, radzimy często używać gorącej kąpieli na nogi 10-15 minut przed udaniem się na spoczynek. Przy myciu twarzy używać mydła ichtyolowego, gdyby to wszakże okazało się zbyt ostrem, wywołując łuszczenie skóry, natenczas olejku migdałowego. Jeżeli używamy mydła, najlepiej idąc spać, pianę powstałą z mydła, pozostawić na twarzy, by zaschła, a dopiero rano letnią wodą ją zmywać.

(DOBRA GOSPODYNI C PISMO TYGODNIOWE ILLUSTROWANE DLA POLEK, 1902, R 2)

Przechowywanie
zwierzęcy Ditej

Podczas pory zimowej można jeździć i sarnę przechowywać najmniej przez miesiąc. Nie papirosząc, trzymać w skórce. (DOBRA GOSPODYNI PISMO TYGODNIOWE ILLUSTROWANE DLA POLEK 1910, R 29)

Jak oduczyć
maciorę o maifania
prosiąt

Maciorę pierwiastki, pomimo starannego obchodzenia się z nimi podczas porodu, zachowują się niekiedy dziko wobec prosiąt, zdradzając chęć ich pożarcia. Na takie wyroczne matki jest sposób następujący: Najpierw zakłada się maciorze duży psi kaganiec, a następnie każde nowonarodzone prosię, kładzie się do dużego kosza, który stawia się w ciepłym miejscu. Po oczyszczeniu się maciorę, trzeba poczekać aż wymię mocno nabierze pokarmem, poczem kładziemy się na maciorę, mocno krepując jej przednie i tylne nogi, aby zupełnie odsłonić wymion. Do ubezwłasnowolnionej maciorę przysiadają prosięta, którym dobrze jest przyciąć ostre ząbki. Po nassaniu zabiera się prosięta, a maciorę zostawia się samotną. Po kilku godzinach prosięta znów się przysiadają. Po powtórzeniu czynności maciora widząc, że nie dzieje jej się krzywda, czując ugle jaką sprawiają jej ssące prosięta, zaczyna przyjaźnie chrząkać, co jest niewątpliwą oznaką obudzenia się uczuć macierzyńskich.

(DOBRA GOSPODYNI PISMO TYGODNIOWE ILLUSTROWANE DLA POLEK, 1911, R 25)

Jakie zioła zherać
w maju?

Maj jest bardzo ważnym miesiącem dla tych, którzy zajmują się zbieraniem ziół. W maju a potem w czerwcu najwięcej jest do zbierania. A więc można teraz zbierać: Korzenie i kłącza wilczej jagody, perzu, tataraku; korę kruszyny; pączki sosnowe; liście: niedźwiedziego gronapłucnika, podbiału, trójliścia, poziomka, brzozy; kwiaty: Qdka, jasnoty białej, konwalii, pierwiosnki, bratki; ziele, bratki, plucnik, skrzyp, jaskółcze ziele, bluszcz leśny, dymniesz i inne, mniej ważne. Zbierać należy bardzo pilnie. Pora po temu jest ładna, dogodna. Zwykle mamy piękny, słoneczny, dogodny dosuszenia ziół.

(GAZETA ŚWIĄTECZNA 5.05.1918)

Jak nali mac
otzy?

Celem uniknięcia różnych chorób ocznych, należy zważać na następujące wskazówki: Przyczytaniu lub robocie trzeba zawsze siedzieć prosto, gdyż postawa leżąca lub pochyła na wzrok wpływa ujemnie. Papier i książka muszą być oddalone od oczu najmniej na 40 centymetrów; światło słoneczne nigdy nie powinno padać na kartę, którą się czyta lub na papier, na którym się pisze. Zbytniego blasku światła unikać należy starannie. Po każdej chorobie trzeba oszczędzać oczu. Szyja nigdy nie powinna być ściśnięta chustką, kołnierzykiem lub krawatem, gdyż spowodowałoby to napływ krwi do oczu. Nogi trzeba utrzymywać zawsze ciepło, gdyż wpływa to na wzrok korzystnie. Światło powinno być z lewej strony, nigdy zaś z prawej lub z tyłu wszelka praca o zmroku

stanowczo jest wzbroniona. Najmniej trzeba 6 godzin snu, a żeby oczy mogły wypocząć (KURIER POZNAŃSKI 13.11.1917)

SKUBANKA
JEDWABNA

Jak tylko mamy niepotrzebne użyte kawałki jedwabiu, uprać w letniej wodzie. Wysuszyć nie prasować, pokrajać na kawałki i przy pomocy użytego szczyrka nożyka lub czegoś szpiczastego, rozkubywać na kawałki. Gdysię zbierałalka lun-tówowej skubanki przemiszając, aby się kolory zmieszały, potem kazać uprząść tak grubo, jak najgłębszą bawełną. Udać się do tkacza albo dok (b)iet na wsi, one wyrabiają bardzo ładne kilimy. Rządząc na podstawie ikonopie, dość cienko sprzędzone, ufarbowane nagrańatowy kolor. (DOBRA GOSPODYNI, PISMO TYGODNIOWE ILLUSTROWANE DLA POLEK 1910, R 9)

Z czego się wtedy śmiano?

HUMORYSTYKA

Przemysłna zona

Maż zirytowany dożony.
- Co, znowu nowa suknia?
- Bądź spokojny. Kupiłam ją za własne pieniądze.
- A skąd je wzięłaś?
- Zastawiłam twoje zimowe palto.

Nasze dzieci

Mama: Czy widziałeś Stasiu u cioci i wujka nowonarodzone dzieciątko?
Staś: Widziałem.
- A dokogo podobne, do cioci czy do wujka?
- Donaszego tatusia.
- Co ty też mówisz?
- Tak mamusi bo niema ani jednego włoska na głowie.

Bohaterska miłość

O! Jakąja nieszczęśliwa! Zako-chałam się w dentyście Antonim i ciągle mu chcę dać poznać moją miłość: sześć zębów zdrowych dałam sobie u niego wyrwać, a on jeszcze się nie oświadczył...

Uszczypliwa odpowiedź

Gość do kelnera: Jak to, jeszcze żdanego z tych osłów niema?
Kelner: Nie, Pan jest pierwszym...

W restauracji

- Kelner, dlaczego polecacie wszystkim gościom tak bardzo pieczeń cielęcą?
- Bo już trzy razy podgrzewana, a jeżeli dzisiaj nie będzie zjedzona to musimy ją w końcu sami zjeść.

Sprytny chłopiec

Chłopiec: Proszę fiłmt wołowiny. Ale niechaj pan da mięsa twardego.

Rzeźnik: Po cóż to chcesz twardego? Przecież każdy woli miękkie mięso.

Chłopiec: Jakby matka podała na stół miękkie mięso, toby ojciec wszystko sam zjadł. A że ma liche zęby, to twardego je mało.

Panoto niepytał

Pewien uczony ale bardzo roztargniony profesor zabłądził w górach. Na szczęście spotyka idącego naprzeciw wieśniaka. Pyta go, jak daleko jest do miejscowości w której mieszkał.
- Trzmi - ten odpowiada.
- Japójde z wami - rzecze profesor.

Wieśniak nic na tonie odrzekł i ruszył.

Po upływie kilku godzin profesor zapytuje.

- A stąd daleko jeszcze?
- A będzie ze sześć mil - brzmie spokojna odpowiedź.
Profesor zgłupiał.
- Ależ to niemożliwe - rzecze.
- Możliwe, bo idziemy w przeciwną stronę, a pan o to nie pytał - mówi wieśniak.

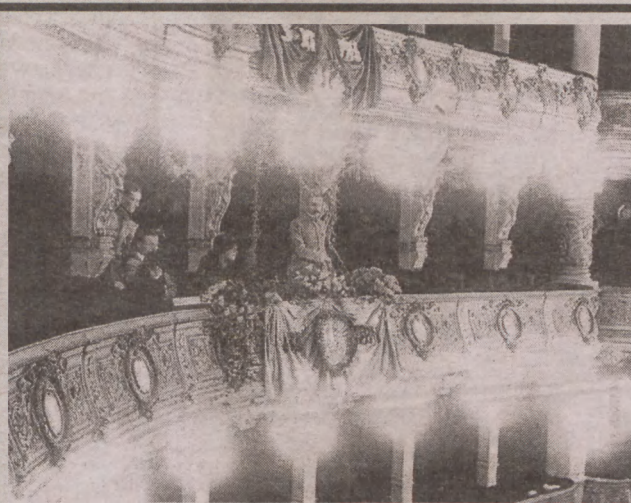
Praktyczna kobieta

Zona (w magazynie mód): Jak sądzisz, czy wziąć ten żakiet za 40 czy za 60 marek?

Mąż: Więcej jak 40 marek nie mam nawet przysobie.

Zona: - W takim razie weźmiemy na kredyt ten żakiet za 60 marek, a za 40 marek kupisz mi kapelusz.

(GŁOS WIELKOPOLANEK, TYGODNIK SPOŁECZNO-NARODOWY DLA KOBIEC WSZYSTKICH SIANÓW, POZNAŃ 3 MARCA 1917, ZESZYT 9 ROK X)



W prasie sprzed stu laty znaleźć można rozmaite porady od tych w kuchni po te z zakresu savoir-vivre

PORZUKUJE się stu-
żącego do i-dnego
konja od 1 go paździer-
nika. Knobel, Kraków,
Dmga 27. 2441

REKLAMA

DŹWIGNIA

HANDLU

Życie zatrzymane w słowach

MONIKA
KACZYŃSKA

W drugiej dekadzie XX stulecia życie w Pol-
sce toczyło się normalnie. Robiono interesy, za-
wierano znajomości, szukano pracy lub pracow-
ników. Wszystkoto niczym w zwierciadle odbija
się w ogłoszeniach publikowanych w gazetach,
czasopismach, żurnalach.

Wiadomo - uroda rzecz ważna. Nie inaczej
było sto lat temu, więc i specyfiki mające popra-
wić naturalne braki reklamowano jak najszerzej.
Prasa codzienna nadawała się do tego świetnie.
W ilustrowanym Kurjerze Codziennym aptekarz
J. Gadebusch, którego skład mieścił się
przy Neustrasse 7/8 (dziś Paderewskiego) w Po-
znaniu oferował Axela - krem gwarantujący usu-
wanie takich skaz na rodzimie jak piegi, plamy czy,
o zgrozo!, opalenizna. Bynajmniej nie była ona
pożądana. Opalone byłych chłopki, czasem panny
służące, choć one unikały słońca. Gdy paniz to-
warzystwa zdarzało się przez nieuwagę opalić
działania zaradczce były wprost konieczne. Ten
sam aptekarz oferuje też „regenerator do włosów
usuwający siwiznę” - czyli mówiąc wprost farbę
lub płukanek. „Tylko prawdziwe z nazwą Axela”
zaznacza w ogłoszeniu. Cóż, podróbki marko-
wych towarów to nie wynalazek naszych czasów.
Podobnie jak pragnienie posiadania psa. Na oferty
sprzedaży lub oddania młodemu pinczerka cze-
kała pewna „Blondynka”.

W myśl zasady „jeżeli kochać to nie indy-
dualnie” wybrane serc - inteligentnych pa-
nien, za pośrednictwem Kurjera ilustrowanego
• szukali młodej wojskowi. Cóż, wojna wojna,
ale ustatkować tak by się chciało...

W środę, 27 marca 1918 roku w Kurjerze Po-
znańskim ukazało się naprawdę zaskakujące
ogłoszenie. Prawdopodobnie parafia informo-
wała, że w minioną niedzielę jednemu z księży
z kościoła św. Marcina skradziono kożuch. Księża
wiedzieli, kto kożuch ukradł, ale chcieli dać mar-
notrawnemu szansę naprawienia zła i uniknię-
cia odpowiedzialności karnej. Poprosili więc
o zwrot kożucha. Zaiste wielka musiała być ich
wiera w człowieka, skoro założyli, że złodziejnie
dość, że piśmienny, co w owych czasach nie było
oczywiste, to jeszcze czyta „Kurjera”. Ktoś szu-
kał służącego, kto inny chciał kupić na spółkę nie-
ruchomość, kolejny sprzedać. Co z tego wyszło?
Czy wojskowi znaleźli wybranki? Czy złodziej
zwrócił księdzu kożuch, a Goldflam z Królewskiej
(dziś Libelta) zarobił na przecenie? Nie wiadomo.
Ale autorzy ogłoszeń stali się częścią historii.

Piesi
żółte plamy, opalenizne,
preji na szyi od kofinlerzy-
ka usnwa pod ewarancją
Axela-krem

*A sl. 3,— mk.

*lt „ 1«S0 mk. (6

Apteka*? J. GADEBUSCH

POZNAŃ — POSEFI O I,

(Odaz> U

BWTOI

włosom
prasywraca pod gwaran-
cją pierwotny kolor

Ajftlt”

RBjBiBrator-włosów

butelka 3,— mk.

Tylko prawdziwe

z nazwą „Axela” (5

3. O&debtwch,

Poznań—Posen O. 1,

Neustr. 7/8. (Oddz. L.)

Eleganckie łóżko tek-

zne, wato emaliowane z
wkładem sprężynowym I S
poduszkami materacowemu
zupełnie nowo za 300 koron
do sprzedania* Wiadomość;
uL Kraszewskiego {naPdiwaiu
zwierz.) i 2, I. p. na lewo.

8-20

FORMY do wyrobu kręgów
yłudziennych do sprzeda-
ula. Zgtobwnm do Admiaiat
Kuryera pod „Formy”. 8223

KTO sprzeda lob ofiaruje
młodego pinczerca Zgło-
ezeaia do Aom. Kuryera dla
„Blondynki”. 8224

INDYKI do sprzedania, 12
a&lufe w iom 2 aamiee, wia-
domo^: L» Kędra, Koaienee,
koło Przemyśla* Tamże gęsi
do sprzedaoia. 8228

POLE na budowę, 8 minuty
Pod dworca kolejowego w
Dziedzicach, do sprzedania.
Zgłoszenia pod „K. R. 2330”
do Adm. Kuryera. 8230

yUSPÓLNIB % emerytką ku*
płę małą realność. Ltety:
Adminialracya Kuryera „Zgo-
da”. 8232

OWAJ inteligentni
wojskowi o p o o B % -
tfco wojmy w polw, pirsy
oddziale balonowym —
pragną zapoznać dwie
inteligentne piomy. Kgr.
nMcmimoniowe po<3 „Błon-
dyn” lub „Saatyn*” 60
Adm. Kturyerft.

A) Darmo nie, ale bajecznie
tanio! Piękne szkła stołowe.
Figury. Wazony. Lampki gazo-
we, elektryczne, naftowe. LicJt-
tarze ogrodowe. Żarówki elek-
tryczne zaroiasfc 80 — 55 kop.
Instalacje. Królewska 45, ma-
gazyn Goldflama. 5175—2

Kradzież

kn7iirrmī

W niedzielO uomiędzy godz 6—6

skradz ono jednemu z kwęiy prz>
kościelę kw. Marcina kożaoh, wat
»<ści 3000 mk. Osoba, która ko-
zuch skradła. lest (joznaoa prze?
jednego s proszających przed ko-
ściotom. Aby w:ęo umknąć me
rzyjemności % policja, autasza się
owego młodego człowieka, który
w kołuch skradł. oddać takowy
ez wszystkiego do eksp. Orędown
tiod lir. o 1534.



MZDMMffl

LT* k smukłą talię osiągnąć można było tylko mocno ściśniętym gorsetem

2 Dżentelmen sprzed stu lat w charakterystycznej fryzurze z przedziałkiem na środku.

3. Smukłe szyje, będące wtedy najbardziej pożądane, podkreślane były przez wysoko upięte włosy.

4. Panamy, czyli niezobowiązujące nakrycia głowy dla panów.

5. Modne zaczynały być trzyczęściowe garnitury składające się z kamizelki, marynarki i spodni. Kolor kamizelki nie musiał być w tym samym kolorze, co pozostałe części zestawu.

6. Kapelusze zdobione były kwiatami wstążkami lub piórami.

7. Parasolki służyły m.in. do utrzymania równowagi bo kapelusze ważyły całkiem sporo.

MODA



PODROŻWCZASIE

MAGDALENA
BARANOWSKA-SZCZEPAŃSKA

Współczesna moda to miks tego, co nosiło się przez ostatnie stulecie. Jest to więc źródło inspiracji i pomysłowna nowostylizacja.

Ciasne gorsety, suknie do ziemi i ogromne, bogato zdobione kapelusze – tak ubierały się kobiety u progu poprzedniego stulecia.

Początek XX w. zwiastował nadzieję na lepszą przyszłość, był czasem optymizmu i rozwoju, jednak w kwestii ubioru niewiele się zmieniło. Nadal widoczne były wpływy poprzedniej epoki i obowiązywały stare wymogi. Sposobem ubierania się ciągle rządziły restrykcyjne zasady.

– Ceniona dziś zmienność, różnorodność i indywidualizm w ubiorze nie znajdowały zastoso-
wania na początku ubiegłego stulecia. Moda rozwijała się głównie w Paryżu, w mniejszym stopniu w Londynie – mówi Beata Ruskowska, projektantka mody i stylistka.

Najbardziej charakterystyczną cechą kobiecego stroju z początku wieku, jest sylwetka kształtem przypominająca klepsydrę. W zuma-
łach sprzed 100 lat widać panie ich szeroki ramiona, wąską talię i duże biodra. Okazuje się jednak, że aby osiągnąć idealną w tamtym czasie sylwetkę, kobiety uciekały się do drastycznych metod. Wcisnęły się w gorsety, które czasami wiązały im muskuły. Gorset sprawiał, że ciało wyglądało tak, jak chciały, ale... ograniczał ruchy nie pozwalając na normalne jedzenie, a poza tym był też powodem omdleń.

– Eleganckie kobiety przebierały się nawet trzy razy dziennie. Noszone wysokie kołnierzyki i długie spódnice, zwykle zakładane na kilka warstw szeleszczących hałek – opowiada B. Ruskowska i dodaje, że suknie zdobione były haftowanymi motywami kwiatowymi lub upina-
ną koronką, aplisy oraz kokardy ze wstążek używane były do wykańczania bluzki gorsetów.

Popołudniami panie przebierały się w długie, zwiewne suknie, wykonane z lekkich materiałów, takich jak chiński jedwab, szifon czy tiul, były zarazem swobodne i eleganckie.

Zwiewne tiule i bogate zdobienia były postrzegane, jako niepraktyczne, przez rosnącą grupę niezależnych, pracujących kobiet z klasy średniej. Proste, dwuczęściowe kostiumy, wykonane z tweedu stały się ulubionym strojem guwernantek, ekspedientek i maszynistek, a za-
możniejszym kobietom służyły one, jako strój podróży. Dobierano do tego typu stroju koszule nadawały mu praktyczności – można je było częściej zmieniać i prać.

Stare fotografie pokazują, że moda tamtych czasów ceniła długą, smukłą szyję. By podkreślić jej linię, kobiety upinały włosy. Głowy eleganckich pań zdobiły wymyślne kapelusze z wstążkami, kwiatami, piórami. Ważne były również parasolki. – Zdobione koronką występowały w roli elementów dekoracyjnych, ale nie tylko, parasolka umożliwiała utrzymanie równowagi. Kapelusze były tak ciężkie, że aby utrzymać równowagę, kobiety podpierały się na nich. Poza tych chroniły przed słońcem. Opa-
lenizna nie była w tamtych czasach modna – do-
daje Beata Ruskowska.

Styl mody męskiej na początku dwudziestego wieku nie różnił się zbyt wiele od poprzedniej dekady. Preferowano krótko przyszyte włosy, których krótkość rekompensowano so-
bie pokaznymi, podkreśzanymi za pomocą specjalnego wosku wąsami. Surdut to rodzaj przed-
łużonej, sięgającej kolan marynarki – stopniowo ustępowała pola garniturom z krótszymi marynarkami, zwanymi w owym czasie lounge suits.

Pojawia się też trzyczęściowy komplet odzieżowy składający się z marynarki, kamizelki i spodni z tego samego materiału. Nogawki spodni sięgały kostki i często wykończone były mankietem, dzięki któremu można było uży-
skać ostrą, niezaburzoną linię kantu. Łukę po-

między nogawkami a cholewką buta często wypełniano za pomocą getrów. W kwestii akcesoriów kapelusze nadal pozostawały wyznacznikiem statusu dla klasy wyższej w ubiorze formalnym, w nieformalnym królowały kapelusze tzw. panamy. Gdy gentleman znajdował się w wybitnie niezobowiązującej sytuacji, mógł skorzystać z kaszkietu bądź czapki kurierskiej.

– Współcześnie najbardziej cenimy wygodę i przyznam się szczerze, że nie wyobrażam sobie chodzenia w gorsecie z tęczką kwiatów na głowie. Stroje z tamtych lat nie były praktyczne, ale miały coś w sobie, a podróż w czasie z modą jest zawsze interesująca – dodaje Beata Ruskowska.

FOT. PINTEREST

QUIZ historyczny

JESZCZE POLSKA NIE ZGINEŁA...

Rozwiąż quiz i sprawdź, co wiesz o wydarzeniach poprzedzających odzyskanie przez Polskę niepodległości

katarzyna sklepik

Utraconą pod trzema zaborami niepodległość Polska odzyskiwała stopniowo. 11 listopada 1918 roku - to dla nas ważna data. Wtedy to ostateczną klęskę Niemiec w I wojnie światowej przypieczętował rozejm w Compiègne, a Polacy zaczęli zbierać siły, by budować na nowo swoje państwo.

Sprawdź, co wiesz o czasach, które tak barwnie opisał Jędrzej Moraczewski: „Niepodobna oddać tego upojenia, tego szaleństwa radości, jaki ludność polską ogarnął. Po ponad 120 latach przysły kordony. Nie ma ich. Wolność! Niepodległość! Zjednoczenie! Własne państwo! Na zawsze! Chaos? To nic. Będzie dobrze. Wszystko będzie, bo jesteśmy wolni od pijawek, złodziei, rabusiów, od czapki z bączkiem, będziemy samą sobą rządzili”.

.....

W 1807 roku w Tyłży namocy dwóch pokojowych traktatów powstaje namiastka państwa polskiego. Utworzone - przez Napoleona I i cesarza Rosji Aleksandra I - z ziem drugiego, trzeciego i częściowo pierwszego zaboru pruskiego nosiło nazwę:

- a) I Rzeczpospolita
- b) Królestwo Polskie
- c) Księstwo Warszawskie

2. Zanim 12 listopada 1918 roku, Józef Piłsudski został naczelnym wodzem, wrócił do Polski specjalnym pociągiem z Berlina. 10 listopada na dworcu Równym w Warszawie witał go regent książę Zdzisław Lubomirski. Skąd wracał Piłsudski?

- a) z więzienia w Magdeburgu
- b) z twierdzy Königstein
- c) z zesłania do Irkucka



3. „Czwórka legionowa” to pomnik Jana Reszki polskich żołnierzy, symbolizujący.

- a) cztery polskie granice
- b) Królestwo Polskie, Małopolskę, Śląsk i Wielkopolskę
- c) cztery polskie powstania narodowe

4. Upadek Napoleona i decyzje kongresu

• wiedeńskiego doprowadziły do powstania Wielkiego Księstwa Poznańskiego. Było to w roku:

- a) 1815
- b) 1830
- c) 1848

5. Michał Drzymała został symbolem

• chłopskiego oporu wobec zaborcy i germanizacyjnych praktyk stosowanych wobec Polaków przez państwo pruskie. Gdy nie mógł postawić domu na swojej działce, zamieszkał w:

- a) tramwaju
- b) wozie cyrkowym
- c) baraku

6. Rozejm w Compiègne - kończący

• I wojnę światową - to układ zawarty pomiędzy Ententą i Cesarstwem Niemieckim, uzgodniony o godzinie 5 rano w wagonie kolejowym w lesie Compiègne. Jakie państwa wchodziły w skład Ententy?

- a) Polska, Rosja, Wielka Brytania
- b) Polska, Francja, Wielka Brytania
- c) Francja, Rosja, Wielka Brytania

7. 11 listopada 1918 roku to data ważna

• nie tylko dla Polaków, ale także dla Europejczyków. To data:

- a) zakończenia Kulturkampf
- b) przyjazdu Ignacego Jana Paderewskiego do Poznania
- c) zakończenia I wojny światowej

8. 17 listopada 1918 roku Józef Piłsudski

• na stanowisko premiera desygnował Wielkopolanina. Był nim:

- a) Jędrzej Moraczewski
- b) Cyryl Ratajski
- c) Karol Chłapowski

9. Po ilu latach zaborów Polska odzyskała

• niepodległość?

- a) 125 lat
- b) 123 lata
- c) 121 lat

Wam kury szyć prowadzić, a nie politykę robić” - tak do rządu Ignacego Daszyńskiego powiedział:

- a) Józef Piłsudski
- b) Ignacy Jan Paderewski
- c) Bolesław Wieniawa-Długoszowski

-g-g „Poznańczyk” to sformowany w grudniu 1918 roku w Warszawie:

- a) karabin piechoty
- b) wóz opancerzony z armatką
- c) pociąg pancerny



Bolesław Wieniawa-Długoszowski i Józef Piłsudski

-g O „Od dziś uważam się naprawdę za żołnierza, bo nareszcie mam Wodza” - pisał do swojego brata, adiutanta Józefa Piłsudskiego. Jak się okazuje jedna z najbardziej znanych postaci w Rzeczypospolitej. Znany z umiłowania kobiet koni i hucznej zabawy, zyskiwał sympatię jednych i nieskrywaną złość innych, zwłaszcza przeciwników obozu sanacji

Bolesław Wieniawa-Długoszowski był wszechstronnie wykształcony. Poeta, dziennikarz (redaktor naczelny „Dziennika Polskiego”) bytł także...

- a) ekonomistą
- b) lekarzem
- c) prawnikiem



-g > > Walkę Wielkopolan z germanizacją możemy oglądać w serialu Jerzego Sztwiertni pod tytułem:

- a) „Najdłuższa wojna nowoczesnej Europy”
- b) „Blisko, coraz bliżej”
- c) „Zbiegiem lat, z biegiem dni”

M. Białe-czerwone opaski na ramionach żołnierzy i wpinane rozetki poraz pierwszy pojawiły się podczas powstania wielkopolskiego. Pocz?

- a) 27 grudnia 1918 roku Polacy przystąpili do walki w niemieckich mundurach feldgrau, i to dezorientowało nie tylko Niemców, ale i samych powstańców
- b) żołnierze przyjeżdżali do Wielkopolski z różnych stron kraju i trzeba ich było oznaczyć, ten kto nie miał rozetki, był uważany za szpiega
- c) żeby podkreślić polskość i walkę o niepodległość

-g p* Ignacy Jan Paderewski był nie tylko premierem i ministrem spraw zagranicznych. Był kompozytorem i wybitnym...

- a) pianistą
- b) skrzypkiem
- c) organistą

-g /* Powstanie wielkopolskie wybuchło 10* 27 grudnia 1918 w Poznaniu, w czasie wizyty powracającego do Polski Ignacego Jana Paderewskiego. Tego dnia wygłosił on przemówienie do swoich rodaków licznie zgromadzonych przed:

- a) ratuszem
- b) dworcem kolejowym
- c) hotelem Bazar

-g Ff Stanisław Taczak był pierwszym do 1 • wódcą powstania wielkopolskiego. Po nim stery-16 stycznia 1919 roku objął

- a) Franciszek Ratajczak
- b) Józef Dowbor-Muśnicki
- c) Józef Sowiński

g 8. 18 listopada 1918 roku pierwszy oficjalny rząd niepodległej Polski utworzył Jędrzej Moraczewski zastępując

- a) Gabriela Narutowicza
- b) Ignacego Daszyńskiego
- c) Stanisława Wojciechowskiego

g Legiony Polskie powstały 27 sierpnia 1914, początek dała im formacja:

- a) Bajorczyce
- b) Brygady Strzeleckie
- c) Pierwsza Kompania Kadrowa

20 Marszałek Józef Piłsudski był

- a) w latach 1918-1922
- b) w latach 1919-1924
- c) w latach 1918-1925

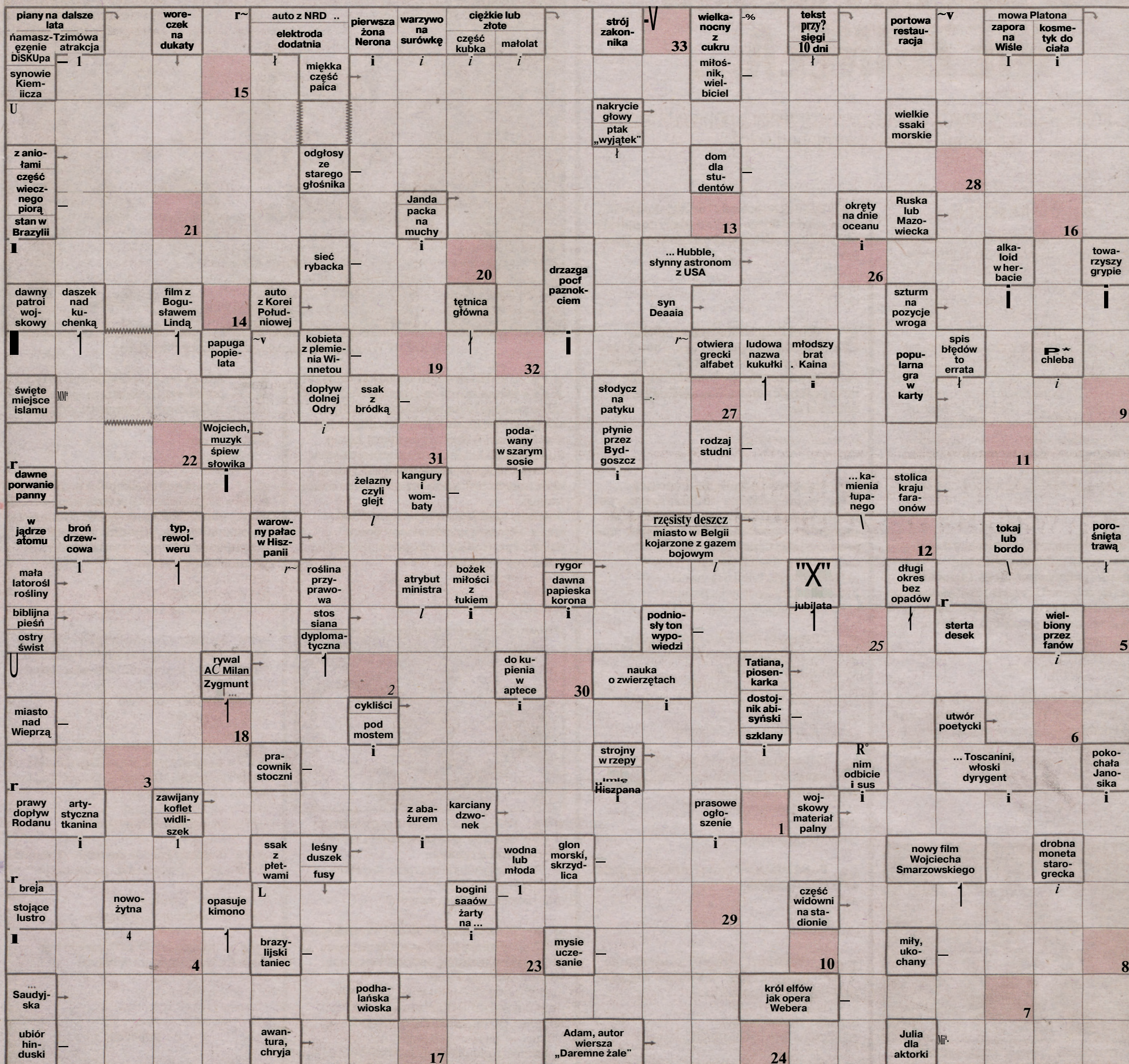
..... ODPOWIEDZI

E-OZ	e-Si	e-Oi	q-S
3*6I	e-fri	q-e	e-fr
q-8i	H-El	B'8	q-E
q-LI	qTI	o/L	E'Z
OSI	o'TI	d-9	0 I

KRZYŻÓWKA



P . A i N , n B | A H | i r Z N A



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 33 utworzą rozwiązanie – myśli Sy-Ma Ciena.

H0Vn3iM0NViS0dAAVAAHUAAN3i Aydvwoix 3iNvzViAAZoy

Słownik: alaria alkazar Oberon Pomona żakn

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



ZAPYTAJ LEKARZA

Ostatnio spotkałam się z opinią, że brak snu wpływa na zwiększenie masy ciała. Czy to prawda?



EKSPERT RADZI:

Wystarczy nawet jedna nieprzespana noc, by organizm zaczął wyrażnie magazynować tłuszcz. Powrót metabolizmu na właściwe tory może trwać nawet kilkadziesiąt godzin. Proszę pamiętać, że brak dostatecznej ilości snu zaburza gospodarkę cukrową, utrzymuje wyższy poziom insuliny, zwiększa wydzielanie hormonów odpowiedzialnych za wzrost apetytu, silnie uaktywnia hormon stresu - kortyzol. To wystarczy, by całkowicie runęła konstrukcja sprawnie działającego metabolizmu. Osoby, które się nie wysypiają oraz pracują na zmiany, mają na ogół dużo większe predyspozycje do przybierania na wadze. Wystarczy kilka miesięcy pracy zmianowej, by waga wzrosła o kilka kilogramów bez ingerowania w inne elementy stylu życia. Warto pamiętać, że sen jest najlepszym regulatorem metabolizmu. Wystarczy dwa tygodnie dobrego, systematycznego snu

(7-8 godzin), by waga zaczęła się spektakularnie zmniejszać.

Edyta Leźnicka z poradni
Dobry Dietetyk

Jak często powinno się chodzić do okulisty? Nie narzekam na wzrok, jednak żona namawia mnie do skontrolowania stanu oczu, bo „co jakiś czas by wypadało”.



LEKARZ RADZI:

Jeśli nie mamy stwierdzonej wady wzroku, badanie kontrolne faktycznie powinno się wykonywać przynajmniej raz na dwa lata. Po 40. roku życia wskazane jest wykonać takie badania już raz na rok. Co prawda w dalszym ciągu trafiają się pacjenci, którzy pojawiają się po 5, 7 czy 10 latach, jednak niestanowią większości. Żyjemy w czasach, w których nasz wzrok jest wystawiony na ciągłe zagrożenia, głównie przez popularizację ekranów LED oglądanych w blizy. Takie światła emitują światło niebieskie, szkodliwe dla struktury ludzkiego oka, a mamy z nimi kontakt codziennie i to bardzo blisko naszej twarzy, np. w telefonach,

tabletach czy laptopach. Jeśli tylko zaobserwujemy problemy z widzeniem, niezwłocznie powinniśmy zgłosić się do specjalisty. Często mała wada skorygowana w odpowiednim czasie nie przysporzy dużych problemów, natomiast zaniedbana może eskalować w przyszłości do dużego poważniejszego kłopotu.

Paweł Szczerbiński, optyk
i optometrysta oraz ekspert Króćowej
Rzemieślniczej Izby Optycznej

Trwa sezon na dynię. Czy faktycznie warto po nią teraz sięgać i dlaczego?



EKSPERT RADZI:

To warzywo z ogromną zawartością witamin i mikroelementów. Zawiera witaminy A, B1, B2, PP, E i C, a także żelazo, fosfor, magnez, cynk, miedź i mangan. Im bardziej pomarańczowa jest dynia, tym lepiej zawiera wtedy więcej karotenu, który idealnie wpływa na kolor naszej skóry. Dynię polecam szczególnie osobom, które mają problemy z cerą, odchudzającym się dbającym o linię, mającym problemy z układem trawiennym, wzrokiem, miażdżycą, stwardnieniem tętnic, nadciś-

nieniem tętniczym. Dynia powinna się znaleźć w diecie każdego z nas, szczególnie w diecie dzieci, ponieważ dostarcza najwięcej witaminy A wśród warzyw.

Karolina Zawierucha, autorka bloga
Swojskie z Domowej Spizami

Temperatury w ostatnim czasie znacząco spadły. Jak się chronić przed przeziębieniem, które może nas łatwo dopaść?



LEKARZ RADZI:

Teraz najlepiej ubierać się na cebulkę. Rano jest bardzo zimno, potem temperatury wzrastają, pojawia się słońce. Bez względu na pogodę, har- tujemy się. Wychodźmy na spacer niezależnie od tego, czy pada, czy jest słonecznie. Ważna jest też właściwa dieta. Przede wszystkim sięgajmy po warzywa i owoce, ja teraz zalecam stosowanie miodu, soku malinowego do herbatek oraz czosnku do potraw, bo ten ma właściwości bakteriobójcze, wirusobójcze i uodparniające. Należy zapewnić organizmowi sen - ten jest jednym z najlepszych sposobów regeneracji.

doktor Wojciech Przybylski, pediatra

Ukryte supermoce roślin - jak wpływają na nasze ciało i umysł?

Lawenda nas usypia, jaśmin łagodzi niepokój, a gardenia pomaga się skupić. **Czerpmy z natury!**

Rosliny

Opracowanie Izabela Mortas
izabela.mortas@polskapress.pl

Rosliny, jak powszechnie wiadomo, mają moc uszczęśliwiania ludzi. Bukiet kwiatów jest idealnym prezentem na specjalne okazje, aurocza, doniczkowa roślina w naszym pomieszczeniu w niewidzialny sposób poprawia nasz nastrój. Naukowcy nieustannie udowadniają pozytywny wpływ roślin na nasze ciało i umysł. Zespół ShopAlike przyjrzał się bliżej temu zielonemu tematowi.

Rosliny mają olbrzymi wpływ na nasz umysł. Niektóre z nich sprawiają, że czujemy się lepiej już dzięki samemu patrzeniu na nie (tak wpływają na nas na przykład orchidee). Jednak w większości przypadków to wdychanie zapachów pomaga nam w największym stopniu cieszyć się pozytywnego działania roślin. Tak jest w przypadku rozmarynu i lawendy.

W 2015 roku naukowcy przeprowadzili eksperyment, którego uczestników umieszczono w trzech różnych pokojach i poddano testowi na zapamiętywanie. Pokoje różniły się zapachem: w jednym pachniało rozmarynem, w drugim lawendą, a w trzecim nie dominował żaden szczególnie zapach.

Uczestnicy mieli za zadanie przyjrzeć się różnym przedmiotom umieszczonym w pokojach i zapamiętać je na później. Wyniki pokazały, że to osoby z pokoju o zapachu rozmarynu osiągnęły najwyższy wynik, podczas gdy uczestnicy z pokoju o zapachu lawendy wypadli znacznie gorzej. Okazało się, że lawenda wpływa na naszą senność i sprzyja spokojnemu zasypianiu.

Poprzez powonienie oddziałują na nas także jaśmin i gardenia. Jaśmin pomaga łagodzić niepokój i bezsenność, gardenia zaś pozytywnie wpływa na skupienie i produktywność.

Kolejną rośliną o supermocach jest waleriana, którą już od czasów starożytnych stosowano pod postacią herbatki czy nalewki na bezsenność. Niedawno naukowcy odkryli natomiast, że już sam zapach waleriany może mieć pozytywne działanie na jakość naszego snu.

Rosliny mają też pozytywny wpływ na nasz ciało. W 1989 roku NASA opublikowała raport pokazujący, które rośliny w największym stopniu oczyszczają powietrze, a przez to usprawniają oddychanie.

Jak udowodniono, rośliny szczególnie warto mieć w sypialni. Część z nich, jak aloes czy sansewieria, charakteryzują się odwróconym procesem fotosyntezy, a zatem produkują tlen i podłączają dwutlenek węgla nocą, co poprawia jakość snu.

Posiadanie roślin w domu pozwoli nam pozbyć się w znaczącym stopniu toksyn, występujących w chemii gospodarczej czy w plastiku obecnym w naszych domach.

REKLAMA

007431185

Chcesz kupić mieszkanie?

wejdź na gratka.pl

gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

REKLAMA

008687474

Nominacja w konkursie „Mistrzowie Smaku - Restauracja Roku 2018”
- Woj. Szczecin, Powiat - Gryfice.

New
x)rnei
Hortl & RESTAURANT

TURNUSY
REHABILITACYJNE

604 250 655



RESTAURACJA / NOCLEGI
ZABIEGI/SPA

NIECHORZE
AL. BURSZTYNOWA 32

WWW.NEWCORNER.PL

Weganizm - to sposób na zdrowie i dłuższe życie. Na czym polega ta dieta?

Weganizm coraz bardziej zyskuje na popularności. Zainteresowanie tym stylem życia wynika również ze względów światopoglądowych

Weganizm
AmaRokkka-Żuk
internet@polskapress.pl

Dieta wegańska polega na spożywaniu wyłącznie produktów roślinnych, wiąże się więc z całkowitym wyłączeniem z jadłospisu produktów, takich jak mięsa, ryby, mleko i jaja. Efektem jej stosowania jest niższa masa ciała, mniejsze ryzyko rozwoju poważnych chorób i dłuższe życie.

Weganizm coraz bardziej zyskuje na popularności. Chociaż niektóre źródła wciąż podają, że wegani stanowią około 1 procent polskiego społeczeństwa, według nieoficjalnych danych ich liczba przekroczyła już 5 procent. Zainteresowanie dietą roślinną rośnie nie tylko z powodu jej niezwykłych wartości zdrowotnych i korzystnego wpływu na odchudzanie, ale również ze względów światopoglądowych.

Weganizm-na czym to polega? W przeciwieństwie do wegetarianizmu, weganizm to nie tylko dieta. Dla wielu osób wybór ten oznacza też inny styl życia. Część decyduje się nie używać skór zwierzęcych (nie mówiąc już o futrach), atakże



Dieta wegańska charakteryzują niezwykle wartości odżywcze

wielu, jedwabiu i pierza, z którego produkujesz między innymi kurtki i puchowe czypoduszki. Najczęściej też nieużywają kosmetyków zawierających składniki odzwierzęce czy testowane na zwierzętach.

Czym weganizm różni się od wegetarianizmu?

Pomimo szybko rosnącej popularności obudiet wiele osób wciąż nie odróżnia weganizmu od wegetarianizmu. Niektórzy posługują się terminem „wege”, rozumiejąc go w różny sposób. Przedrostek „ten” oznacza „roślinny” i mówi wiele nt. podstawy obusposobów żywienia, ale nie definiuje, czy mowa o produkcie w 100 procentach roślinnym, czy tylko bezmięsnym.

Tymczasem różnica jest zasadnicza, bo wegan nie jeżdż żadnych produktów odzwierzęcych. Oprócz mięsa, ryb, jajek i mleka to również żelatyna (występuje w słodzikach czy suplementach diety, nawet tych roślinnych - jest składnikiem otoczki kapsułek), a nawet miód i inne produkty pszczele, takie jak na przykład propolis czy wosk. Na liście odzwierzęcych dodatków znajdują się też między

innymi białka mleka, serwatki, jaja czy kolagenowe, hydrolizaty białkowe oraz pozyskiwane z nich aromaty i wzmacniacze smaku, a także niektóre barwniki i witaminy czy dodatki funkcjonalne do żywności.

Weganizm a zdrowie

W porównaniu do tradycyjnego menu, dobrze zaplanowany jadłospis roślinny zapewnia mniej cholesterolu i nasyconych kwasów tłuszczowych, mniej kwasotwórczych pierwiastków, takich jak min. fosfor, a więcej błonnika, witamin A, B6, C, E i folianów, potasu oraz miedzi. Pozwala też przyjmować żywnością minimum niekorzystnych składników. Co więcej, weganie prowadzą zwykle zdrowszy tryb życia, między innymi rzadko palą, a alkohol piją tylko sporadycznie. Wszystkie te różnice sprawiają, że roślinne menu zapewnia szereg korzyści dla zdrowia:

*Zmniejsza ogólny stan zapalny w organizmie - to wyniki badań przeprowadzonych w 2017 roku. Działania takiego nie wykazano dla diety zalecanej jako przeciwwapalna przez Amerykańskie Towarzystwo Kardiologiczne. Ograniczenie

stanu zapalnego zmniejsza ryzyko rozwoju chorób cywilizacyjnych.

*Obniża ryzyko rozwoju chorób serca - według Amerykańskiego Towarzystwa Dietetycznego wegańska dieta pomaga utrzymać niższy poziom cholesterolu i triglicerydów we krwi oraz jej niższe ciśnienie. Dzięki temu zmniejsza zagrożenie rozwojem chorób serca i układu krążenia.

*Wiąże się z mniejszym zagrożeniem cukrzycą typu 2 - dieta roślinna może nawet niwelować genetyczną skłonność do rozwoju cukrzycy, co opisano na łamach pisma „Nutrients”.

*Poprawia funkcjonowanie układu trawienia - roślinne menu wspomaga stani funkcjonowanie jelit oraz pomaga uwolnić się od zaparć. Ułatwia też utrzymanie równowagi mikroflory jelitowej, od której zależy odporność i stan zdrowia.

*Chroni przed rakiem - w trwającym 15 lat badaniu brytyjskim, które zostało przeprowadzone przez Oxford University i obejmowało 60 tysięcy osób, wśród wegan zaobserwowano o 19 procent mniej przypadków raka niż u osób jeżdżących mięso. Mniejsza zachorowalność dotyczy zwłaszcza nowotworów układu trawienia, szczególnie jelita grubego.

*Zapewnia dłuższe i lepsze życie - weganie żyją o 2-3 lata dłużej niż „wszystkożercy”. Dieta oparta na produktach roślinnych nie tylko spowalnia procesy starzenia się, ale też łagodzi objawy alergii i reumatyzmu.

*Powoduje mniejsze zakwaszenie organizmu - dieta bez produktów zwierzęcych pomaga ograniczać podaż związków oddziałujących kwasotwórczym, co sprzyja lepszymu wykorzystaniu deficytowych składników w zasadowych, między innymi wapnia, magnezu i cynku.

*Pomaga być szczupłym - weganie ważą średnio o 15 procent mniej niż osoby jeżdżące mięso. W przypadku kobiet to nawet 10-12 kg mniej. Roślinne menu pomaga ustabilizować apetyt, a także odciążać organizm i oczyścić go z nagromadzonych toksyn.

POLECANE

Sprawdź, co jest najlepsze
Te produkty sprawdzą się podczas diety wegańskiej

TOFU. Do przygotowania potraw w podobny sposób, jak surowe mięso, najczęściej używa się tofu (jest też nazywane „serem”). Powstaje w podobny sposób, jak twaróg z mleka, ale surowcem jest mleczko sojowe, czyli wodny wyciąg z ziaren soi. Zawiera więc tylko część białek soi - w sumie około 10 procent.



FOT. 123RF

TEMPEH. To ziarna soi fermentowane z użyciem grzyba *Rhizopus oligosporus*, który sprawia, że stają się zwartym blokiem i zyskują przyjemny orzechowo-grzybowy zapach. Tempeh można kroić i przyrządzać jak mięso. Dzięki fermentacji zapewnia łatwo przyswajalne składniki odżywcze, w tym około 20 procent białka.



FOT. 123RF

SEITAN. To nazwa zamiennika mięsa, przygotowanego z białka glutenowego. Odpowiednio przyprawiony osiąga smak podobny do kurczaka lub kaczki. To, co u osób z nietolerancją i nadwrażliwością pokarmową jest zakazane, w daniach kuchni chińskiej występuje od wieków jako jedno z głównych źródeł białka.



FOT. 123RF

HUMMUS. Pasta z ugotowanej cieciorzki z dodatkiem oliwy z oliwek i pasty sezamowej tahini to podstawa kuchni bliskowschodniej, która spełnia się jako smaczna, wygodna i ogólnodostępna źródła białka. Występuje w wielu wariantach: jako zimna przekąska, spożywana z chlebem pita lub jako dodatek do innych dań.



FOT. 123RF

PASTA MISO. To ziarna soi sfermentowane z udziałem grzyba *Aspergillus oryzae*, używanego też do produkcji sosu sojowego czy sake. Zawiera sporo soli i dodatków, takich jak jęczmień czy ryż. Stanowi podstawę zupy miso. Po rozpuszczeniu w wodzie zapewnia smaczkowy bulionowy smak.



FOT. 123RF

ALGI - TAKIE JAK CHLORELLA CZY SPIRULINA. Są dostępne głównie w postaci suszonej, w proszku (na przykład dodawanych do koktajli) lub w tabletkach. Mogą być istotnym źródłem niezbędnych, deficytowych aminokwasów. Algi, zależnie od rodzaju, zawierają o wiele więcej składników mineralnych niż rośliny lądowe.



FOT. 123RF

WAŻNE

DLA KOGO JEST DIETA WEGAŃSKA?

Według oficjalnego stanowiska Amerykańskiego Stowarzyszenia Dietetycznego, dobrze zaplanowana dieta wegańska jest odpowiednia dla osób na wszystkich etapach życia, włącznie z okresem ciąży i laktacji, niemowlęctwa, dzieciństwa i dorastania, choć w wymienionych przypadkach wymaga konsultacji z lekarzem i dietetykiem. Może nie być zalecana przy przewlekłych chorobach, niedożywieniu, niedoborach i w anemii.

ODCZUWASZ CIĄGŁE ZMĘCZENIE. MASZ PROBLEMY ZE SKÓRĄ, WŁOSAMI. POJAWIAJĄ SIĘ ZAPARCIA? TO MOŻE BYĆ TARCZYCA

Początkowe stadium choroby Hashimoto rozwija się bezboleśnie. Problemy z tarczycą występują u kobiet dziesięć razy częściej niż u mężczyzn. Przy problemach z tarczycą dieta odgrywa dużą rolę. Kompensując jadłospis, uwzględnijmy choroby współistniejące, w tym potwierdzone alergie i nietolerancje pokarmowe. Najczęściej występujące nietolerancje przy niedoczynności

tarczycy i Hashimoto dotyczą glutenu, białek jaj kurczaka, mleka krowiego i drożdży. Należy jeść 4-5 razy dziennie, w regularnych odstępach czasu. Dieta powinna opierać się na produktach naturalnych, świeżych, sezonowych, jak najmniej przetworzonych. Wskazane są produkty bogate w pełnowartościowe białko, węglowodany o niskim indeksie glikemicznym oraz tłus-

cze o dużej zawartości kwasów omega-3. Kaloryczność diety w chorobie Hashimoto powinna zależeć od mas ciała i być dopasowana do podejmowanej aktywności fizycznej i stylu życia. Ilość kilokalorii w diecie powinna być drastycznie ograniczona, ponieważ wiąże się to ze słabszą aktywnością tarczycy i dalszym spowolnieniem metabolizmu.



Olga Chaińska, dietetyczka i trenerka, zachęca, bypo wodę sięgać bardzo często

Dostosuj sposób żywienia do stanu zdrowia

Co jeść, gdy mamy problemy z tarczycą, podwyższonymi trójglicerydami, zbyt wysokim poziomem cukru

Jeść zdrowo z Olga

Izabela Mortas
izabela.mortas@polskapress.pl

O tym, w jakich chorobach szczególnie warto postawić na właściwą dietę, mówi Olga Chaińska, nasz ekspert-dietetyk i trener personalny, właścicielka Klubu Expert Fitness w Kielcach.

P przed rozpoczęciem dostosowania jakiegokolwiek diety powinniśmy najpierw wykonać podstawowe badania lekarskie. - Dobrze jest zrobić morfologię z rozmazem, badanie ogólne moczu, cholesterol z rozbiorem na frakcję HDL,

LDL, trójglicerydy, glukozę, TSH. Pozwoli nam to ocenić kondycję organizmu oraz wyeliminować choroby towarzyszące. Należy pamiętać, że, istnieją bowiem wiele chorób, na które wpływ mają spożywane pokarmy oraz wleczanie których prawidłowe żywienie ma duże znaczenie - zaznacza Olga Chaińska.

Dzięki odpowiedniej diecie możemy zachować lepsze samopoczucie albo wspomóc terapię farmakologiczną. Jak powinniśmy się wspomóc spożywanymi posiłkami? - Przede wszystkim poznajmy podłoże choroby oraz wskazówki, czego unikać bądź co w takiej diecie pojawić się powinno. Pamiętajmy jednak,

aby dieta była zbilansowana, uzupełniająca wszystkie składniki odżywcze. Udajmy się do specjalisty - mówi ekspert.

Prawidłowe funkcjonowanie organizmu zależy między innymi od odpowiedniego poziomu glukozy we krwi. - Mierzona na czczo powinna być mniejsza niż 100 miligram/decylitr, po około dwóch godzinach po podaniu - mniej niż 140 miligram/decylitr - podpowiada Olga.

Jeśli podczas podstawowych badań mamy podwyższony cukier, należy do codziennego jadłospisu wprowadzić produkty, które obniżają jego poziom, a wyeliminować te, którego podnoszą. - Wię-

sząc węglowodanów zawartych w produktach mącznych, ziemniakach, słodczykach i owocach trawimy w przewodzie pokarmowym i zamieniamy je one w glukozę. Wchłania się ona do krwi, a następnie przenika do mięśni, wątroby i innych narządów, zasilając je w energię. Aby glukoza dostała się do komórek, potrzebna jest insulina - hormon wytwarzany przez trzustkę. Gdy jej brakuje, komórki nie otrzymują potrzebnej energii, a we krwi pozostaje nadmiar cukru. Stan ten określa się jako hiper-glikemię. Zdarza się ona często u osób starszych, a także otyłych. Aby obniżyć poziom cukru, poleca się dietę wzbogaconą w „dobre”, czyli wolno wchłaniane węglowodany, a ograniczającą te „złe”, które wywołują szybki wzrost poziomu glukozy we krwi. W ten sposób uregulujemy poziom glukozy i unikniemy cukrzycy. Wskazane tu będą produkty o niskim indeksie glikemicznym oraz wykluczenie białego cukru - podpowiada Olga Chaińska.

Podstawą zdrowego stylu życia jest ograniczenie węglowodanów prostych, alkoholu i zwiększenie aktywności fizycznej.

UWAGA!

CUKRZYCA-CORAZ WIĘCEJ CHORYCH

Dane Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) wskazują, że według szacunków w 2014 roku na świecie żyło już 422 milionów dorosłych z cukrzycą. Porównując do lat poprzednich - w 1980 roku było ich dużo mniej - 108 milionów.

W Polsce liczbę osób z cukrzycą szacuje się na ponad 2 miliony, ale nie uwzględnia się osób, które nie wiedzą, że na nią chorują. Dane są bardzo alarmujące.

Gdy pilnujesz poziomu cholesterolu... ...a nie dbasz o trójglicerydy

Nie musisz jeść tłusto, by mieć za dużo trójglicerydów. Wystarczy, że lubisz słodkie. Trójglicerydy to organiczna substancja tłuszczowa stanowiąca w organizmie największy magazyn energii. Zjadamy je z tłuszczem zwierzęcym i roślinnym. Ponadto są produkowane w wątrobie z kwasów tłuszczowych i węglowodanów, głównie prostych. Jeśli jesz tłusto, często sięgasz po słodkie (nawet bez tłuszczu) albo regularnie pijesz napoje alkoholowe, to nadmiar pochodzący z nich energii organizm przekształca w trójglicerydy, które odkładają się w komórkach tłuszczowych. Każdy człowiek potrzebuje pewnej ilości

trójglicerydów, aby zachować zdrowie i normalnie funkcjonować. Tak jak w przypadku cholesterolu niebezpiecznym staje się dopiero ich nadmiar, który prowadzi do otyłości, cukrzycy, chorób serca i układu krążenia. Kuleczki tłuszczu uszkodzą serce i wątrobę. Podobnie jak inne tłuszcze, trójglicerydy nie rozpuszczają się w wodzie. Dlatego krążą we krwi w połączeniu z produkowanymi przez wątrobę białkami, tworząc złożone związki - lipoproteiny. Mają one postać małych kuleczek tłuszczu otoczonych białkami. Najwięcej trójglicerydów zawierają lipoproteiny VLDL, zaś lipoproteiny LDL i HDL są głównie nośnikami cholesterolu.



Sprawdź Masz problemy ze skórą? To może być znak, że źle się odżywasz

- Zaskórniki i zatkane pory mogą świadczyć o przesuszonej skórze lub przeciążeniu wątroby toksynami. - Trądzik ropny (cysty i torbiele) może pojawić się zarówno na suchej, jak i na tłustej skórze. Tegorodzaju zmiany skórne mogą być związane z hormonami lub być oznaką problemów pokarmowych. - Prosaki i zaskórniki: prosaki, czyli wykwity z charakterystyczną białą końcówką, występujące obok zaskórników,



Wmm

które pojawiają się regularnie na skórze i mogą być związane ze złą dietą lub nieodpowiednimi kosmetykami. Zmiany skórne, które pojawiają się okazjonalnie, mogą być z kolei przyczyną stresu.

DWA, TRZY, CZTERY

KAŻDY SOBIE W MARSZU RZEPKĘ SKROBIE. A ŚWIĘTO JEST WSPÓLNE

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.plZbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl

Czym różni się wielka warszawska polityka od tej uprawianej na tzw. prowincji? Naprzykład tym, jak natychmiast dwóch obszarach podchodzi się do Narodowego Święta Niepodległości.

Na górze obrażają się nawzajem, nie chcą celebrować razem, wypominają sobie winy (a są one po obu stronach), kłócą się, jednym słowem. No i doszło już do totalnej wojny w sprawie organizowanego przez narodowców marszu niepodległości. Co prawda rok temu skończył się międzynarodowym skandalem, bo organizatorzy dopuścili do tego, że poszli w nim faszysty i to ich fotografowały światowe agencje, przez co ucierpieli idący w marszu patrioci, ale żeby go zakazywać, jak zrobiła to prezydent Warszawy? Marsz tak czy siak się odbędzie. Oby był godny rocznicy.

W tym czasie na dole, w miastach, miasteczkach i wsiach, szykują się wspólne imprezy patriotyczne, koncerty pieśni niepodległościowych, uroczystości świeckie i kościelne. Będzie świętowanie jak należy przy tej niecodziennej, prawdziwie wielkiej okazji.

Jako kobieta ubolewam tylko, że babskiego marszu nie zorganizowały nigdzie partie polityczne. Niezależnie od partii i przekonań politycznych. Marszu członkiń kółek różańcowych i feministek. Bo 100 lat temu, gdy Polska odzyskiwała niepodległość, Polki uzyskały prawa wyborcze. W takim marszu chętnie wzięłabym udział.

Czuje wielki żal, że tak jedynej, niepowtarzalnej rocznicy, nie potrafimy uczcić wspólnie, nie zważając na podziały polityczne. Wysyłane przez jedną stronę zaproszenia, druga traktuje jedynie jako okazję, żeby, uzasadniając odmowę uczestnictwa, włożyć przeciwnikowi szpilę. Mówi się, że Polska stała się opanowana przez dwa wrogie sobie plemiona. Najgorsze, że ten wielki konflikt napędzany przez polityków dla ich partykularnych partyjnych interesów zszedł na dół i objął zwykłych Polaków.

Zapewne wiele rzeczy ma na to wpływ. Myślę, że niedobrze się stało, iż rocznica 100-lecia odzyskania przez Polskę niepodległości zbiegła się w czasie z wyborami. I to aż na trzech poziomach - bo przecież ledwie zakończyły się samorządowe, a już myśli i mówi się o europejskich i parlamentarnych. A ta trwająca nieustająco kampania wyborcza sprzyja bardziej podziałom i tańcom wojennym niż mickiewiczowskiemu „Kochajmy się”.

Oczywiście na pierwszy plan w kalendarzu imprez wysuwają się marsze organizowane przez środowiska narodowe. Jeszcze ich nie było, ale już powodują konflikty. Najpierw odchodzący prezydent Wrocławia uznał, że w tym mieście przemarsz się nie odbędzie. W środę to samo zrobiła prezydent Warszawy. To zła droga. Jedni zakazują marszów niepodległości, inni marszów tęczy. Nie ma to nic wspólnego z wolnością i demokracją.

Na kanale National Geographic
Jak może wyglądać nasze życie po skolonizowaniu Marsa

Głośny serial fabularno-dokumentalny „Mars” powraca na antenę National Geographic. W drugim sezonie pojawiają się wielcy wizjonerzy, aktywiści i astronauty m.in. Elon Musk, Bill Nye, Andy Weir, Naomi Klein, Leland Melvin i Stephen Petranek jako komentatorzy konfliktu świata nauki i biznesu.

Zobaczmy połączenie fabularnej akcji i fragmentów dokumentalnych - wszystko po to, aby stworzyć reali-

styczną wizję życia na Czerwonej Planecie.

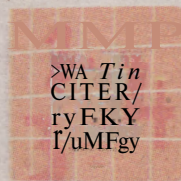
Serial porusza pozornie przyziemne tematy - miłość, rozstania, problemy zdrowotne i relacje międzyludzkie. Musimy jednak pamiętać, że wszystko, co oglądamy, dzieje się ok. 54,7 min km od Ziemi, co sprawia, że żadne z tych wydarzeń nie jest zwyczajne.

„Mars” - premiery we wtorek od 13 listopada o godz. 22. (MARA)

KSIĄŻKI

Dwa, trzy, cztery: wspólne spacer, cyfry i numery, słowa i litery

JOANNA BARTOSIK



Wydane przez wydawnictwo Widnokrąg trzy książki „Dwa, trzy, cztery” to kontynuacja serii „Raz, dwa, trzy”, wspomagającej rozwój dziecka w zakresie wzroku, słuchu i mowy. Nowa seria przeznaczona jest dla dwulatka.

Kartonowe, odporne na zniszczenie książki w poręcznym formacie (można zabierać je na spacer) składają się z kolorowych ilustracji i są przeznaczone do wspólnej zabawy z rodzicem. Każda strona może zapoczątkować długą dyskusję na temat otaczającego nas świata i ludzi.

Pierwsza książeczka „Dwa, trzy, cztery. Wspólne spacer” to zaproszenie na wycieczkę na przykład do lasu, na bazarek, plac zabaw, dworzec kolejowy, a nawet cmentarz. Niektóre miej-

sca są wyjątkowe, a inne - całkiem zwyczajne. W niektórych należy się zachowywać w szczególny sposób...

Książeczka „Dwa, trzy, cztery i numery” to zaproszenie do świata cyferek i liczb, które znajdziemy np. w sklepie, na przystanku czy na boisku. A książeczka „Dwa, trzy, cztery i litery” pozwoli dziecku poznać alfabet.

ANNA CZERNY-MARECKA

ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ ZA SMS

Mamy do rozdania po trzy egzemplarze każdej książki. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): SPACERY, NUMERY, LITERY. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT.

mmsm W MM: @TBW

O książkach opowiadam także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji video - blog o książkach. Prezentuję w nim nowości wydawnicze.

W najnowszym odcinku omawiam serie dla dzieci i młodzieży. Rozmawiam także z twórcami. Zapraszam do oglądania

Anna Czerny-Marecka

Jak wesprzeć nastolatki w postanowieniach

Wczelny co musisz wiedzieć o swoim dziecku, które dorasta i ma różne problemy

Wychowanie

Bogna Skarul

bogna.skarul@polskapress.pl

Czasami nasze nastolatki czymś nas zaskakują. Mają różne pomysły. Okazuje się, że nie zawsze te ich pomysły są realne. Ale to wcale nie znaczy, że nie potrzebują naszego wsparcia.

Ostatnio Kaśka mnie bardzo zaskoczyła - przyznała się moją przyjaciółką, matką 15-latkę.

- Czym? - zapytałam, bo bardzo mnie zaniepokoiło stwierdzenie mojej przyjaciółki.



FOT. ANDRZEJ SZCZOKI

- Wyobraź sobie, że Kaśka postanowiła w jakiś sposób uczcić 100-lecie niepodległości Polski - powiedziała mama nastolatki z bardzo dumną miną.

- A w jaki sposób? - dopytywałam.

TADEK NIEJADEK I DZIECKO ROZRZUTNE

Nadmierna kontrola rodziców prowadzi do zaburzeń odżywiania

Porady

Marcin Florkowski

psycholog

Czytelniczka: Mój synek jest niejadkiem. Przy jedzeniu płacze. najchętniej jadłby tylko słodycze. Jak sprawić aby zaczął się zdrowo odżywiać?

Problem wielu rodziców polega na tym, że uważają, iż lepiej od organizmu dziecka wiedzą, ile ma ono jeść. Dlatego zmuszają, aby jadło więcej lub mniej niż mówi głód dziecka. Efekt jest podwójny. Po pierwsze, dziecko odczuwa się zwracać uwagę na swój głód - nie czuje, że jest głodne. Drugi efekt jest taki, że zaczyna „nienawidzić jedzenia”.

Warto, aby dziecko uprawiało jakiś rodzaj wysiłku fizycznego. To sprawi, że głód będzie silniej odczuwany. Trzeba zadbać o to, aby nie zastępowało posiłków innym jedzeniem - „Nie chcesz jeść kolacji, ok, ale nie jesz zamiast tego słodyczy ani chipsów”. Stałe posiłki powinny być o stałych porach. W takich warunkach głód zaczyna działać normalnie - dziecko będzie czasem jadło więcej, czasem mniej, w zależności od zapotrzebowania organizmu. Apetyt to najlepszy „przewodnik po jedzeniu”, o wiele lepszy niż przekonanie rodzica, że „trzeba jeszcze

jedną łyżkę wmusić”, „albo jeszcze jednej kanapki zakazać”. Nadmierna kontrola rodziców prowadzi do zaburzeń tego naturalnego procesu.

Czytelniczka: Mój synek wydaje od razu całe kieszonkowe. nic nie odkłada. Jak nauczyć go oszczędzania?

Ustal zasady: dostajesz kieszonkowe na każdy tydzień, pod koniec tygodnia daję ci dodatkowo tyle, ile udało ci się zaoszczędzić. To nagroda za oszczędzanie. Załóż dziecku konto w banku „junior” i wpłacaj tam jego kieszonkowe, to utrudnia impulsywne wydawanie. Ucz zasady „połowę wydaj, połowę odłóż na później”.

Rozmawiaj z dzieckiem o tym, co chciałoby mieć, na co chciałoby sobie zaoszczędzić (np. tablet). Ustal cele oszczędzania. Powiedz, że jeśli odłoży określoną sumę (np. połowę), to ty resztę mu dołożysz. Pokaż dziecku, jak będą się gromadzić jego pieniądze z tygodnia na tydzień i kiedy uzbiera potrzebną kwotę, jeśli będzie trzymał się planu. Załóż słoik, do którego będziesz wrzucać taką samą kwotę pieniędzy, jaką dziecko dostaje, tak aby widziało, ile by się uzbierało, gdyby nie wydawało wszystkiego od razu.

dać ciekawsze od tych „nie wiadomo jakich”.

- No tak - przytłaczająca moja przyjaciółka. - Masz rację, ale ja mam i tak do tego zobowiązania pewne wątpliwości.

- Jakież?

- Bo wiesz, te 100 książek to wbrew pozorom całkiem sporo - zaczęłam swój wywód. - To ładnych parę tysięcy stron. Myślisz, że ona da radę?

- Dlaczego pytasz?

- Bo wychodzi ponad osiem książek miesięcznie. To sporo.

- Hmm. Masz rację - postanowiła się mama Kaśki. - Chyba będzie musiała przedłużyć to zobowiązanie na kolejne dwa lata.