



Zasiłek rodzinny i dodatki do niego. Poradnik – str. 6

GŁOS

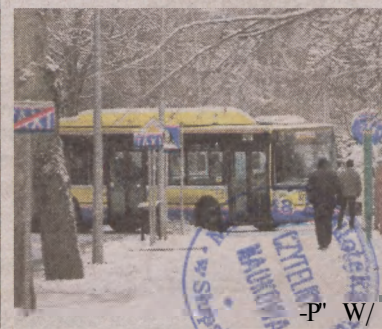
DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Środa 23 stycznia 2019

Trwają prace nad kartą słupszczanina i wspólnym biletem w Pomorskiem

STRONA 3



PROMOCJA 008858745

JEZYK POLSKI
KALENDARZ
OSMIOKLASISTY

ATEMAT
KALENDARZ
OSMIOKLASISTY

DZIS
w Głosie
TEST
dla ósmoklasistów!
Język Polski



Strona Zdrowia

Rak szyjki macicy
- jak się uchronić

Szacuje się, że rak szyjki macicy stanowi czwartą przyczynę zgonów kobiet na świecie, s^{TM***}



MOPR w Słupsku rozpoczął współpracę z oddziałem terapii uzależnień STRONA 4

Jej pracownicy będą wydawać 200 obiadów dziennie

Parafia św. Józefa powołała pierwszą parafialną jadłodajnię

Zbigniew Marecki
zbigniew.maiedd@gp24.pl



Słupsk

Caritas przy parafii w Słupsku rozwija swoją działalność. W poniedziałek parafia św. Józefa Oblubieńca na osiedlu Niepodległości uruchomiła pierwszą w mieście parafialną jadłodajnię, która będzie wydawać zupy nie tylko dla parafian, ale także wszystkich potrzebujących z miasta i okolic.

Jadłodajnię zorganizowano w dawnej kaplicy, którą zmieniono w Dom Rodziny Świętej.

- Gdy odbywała się uroczystość poświęcenia tego obiektu, ksiądz biskup Edward Dajczak zasugerował, że powinien on służyć ludziom potrzebującym pomocy i kontaktu z innymi. Przez kilkanaście lat przygotowaliśmy się do realizacji tego pomysłu. Poza członkami parafialnego Caritasu udało się nam pozyskać kilku wolontariuszy, którzy postanowili, że poświęcą trochę swojego czasu, aby zaangażować się w nasze przedsięwzięcie. Z tego powodu w poniedziałek



Zainteresowani zjedzeniem zupy w jadłodajni mogą to zrobić przy ładnie przygotowanych stołach

uruchomiliśmy naszą jadłodajnię, która będzie wydawać obiady od poniedziałku do piątku w godzinach 11-14 - mówi ks. Władysław Stec-Sala, proboszcz sanktuarium św. Józefa Oblubieńca.

Na razie w jadłodajni zupy są tylko podgrzewane, bo przygotowuje je bar Bazylia, który działa przy ul. Zygmunta Augusta.

- Jednak w przyszłości chcemy je gotować namiejsu, bodysponujemy także kuchnię. Sądzę, że codziennie będziemy wydawać około 200 zup.

Nie tylko na miejscu, ponieważ zupę można będzie zabrać do słoika i zanieść ją komuś, kto potrzebuje takiego wsparcia - zapowiada proboszcz Stec-Sala.

Jak przekonuje, w jadłodajni zainteresowani będą się mogli zbierać nie tylko poto, abysię najeść. Ludzie będą tam także mogli porozmawiać, pośpiewać, wspólnie zajmować się robotkami ręcznymi (np. haftowaniem) albo przygotowywaniem ozdób świątecznych. ©®

Więcej na str. 4

REKLAMA



„Wodociągi Słupsk” informują mieszkańców Osiedla Niepodległości w Słupsku, że w dniach 23 stycznia – 3 lutego

w związku z realizacją drugiego i ostatniego etapu przebudowy newralgicznej dla rozwoju miasta magistrali wodociągowej w ulicy Legionów Polskich, w godzinach porannych i wieczornych na wyższych kondygnacjach budynków wielorodzinnych wystąpią spadki ciśnienia wody. Niewykluczone są także krótkotrwałe przemy w dostawie wody oraz jej zmętnienie związkami żelaza i manganu.

Za wszystkie utrudnienia serdecznie przepraszamy!

008847627

Pogoda w regionie

Dzisiaj Barometr 1011.5 hPa Wiatr -wsch. 10 km/h Uwaga przewaga słońca

-3°C
-10°C

Czwartek **-5°C** **io°C** Piątek **-4°C** **-9°C** Sobota **-2°C** **-7°C**

Ey **Eb**

Uwaga: jutro przeważnie słonecznie

Arma Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

W SPRAWIE
CIAŚNOTY GŁOS
NIEŚMIAŁY

(M redaktora

Piszemy dzisiaj o wielu ważnych sprawach, tak krajowych, jak i lokalnych. Wśród tych drugich zwracam uwagę na artykuł na stronie 1 - o pierwszej w Słupsku jadłodajni parafialnej. Brawa! E a pomysł, piękna inicjatywa. Potrzebujących takiego miejsca, gdzie będzie można nie tylko zjeść zupę, ale i spotkać się z innymi, w naszym mieście na pewno nie zabraknie.

Moją uwagę przyciągnęły jednak nie tylko te sprawy poważne, ale i dwa „wydarze-

nia" mniejszej rangi, w zasadzie błahostki.

Pierwsza to interpelacja radnej w sprawie używania przez Krystynę Danilecką -Wojewódzka słowa „prezydentka” zamiast „prezydent”. Nie wiem, czy trzeba było aż zadawać oficjalne pytanie w tej kwestii, ale faktem jest, że w niektórych środowiskach to nazewnictwo budzi prześmiewcze komentarze. Chyba jest traktowane w kategorii wojującego feminizmu. Mnie nie przeszkadza. Żeńskie odpowiedniki męskich nazw stanowisk powoli lokują się w naszym języku. I dobrze, język się rozwija, choć niektórym taka „rewolucja” w głowie się nie mieści.

Dруга „błahostka”, ale dla mnie osobiście ważna, to wybór foteli do nowego teatru. Wymęczona ciasnotą widowni w filharmonii, apeluję: wypróbujcie nowe siedziska z pomocą ludzi wysokich i postawnych. Oba tematy - w tekście na stronie 3- ©®

W niedzielę największe
targi ślubne na Pomorzu

Szczecin
Agata Maksymiuk
agata.maksymiuk@polskapress.pl

27 stycznia, od godz. 10 do 18, w halach sferycznych Event Arena w Szczecinie przy ulicy Staszica 1 odbędzie się 15 Wielka Gala Ślubna pod naszym patronatem.

Swoje oferty zaprezentują m.in. salony mody ślubnej damskiej i męskiej, obiekty weselne (restauracje, dworki, domy weselne, hotele), fotografowie, wideofilmowcy, firmy dekoratorskie, didżeje i zespoły muzyczne, właściciele fotobudek i fotoluster, floryści. Na narzeczonych będzie czekała największa w mieście oferta salo-
nów jubilerskich.

Nowością będzie unikatowa w skali kraju oferta szytoko na miarę obuwia oraz stoisko

Okręgowej Izby Radców Prawnych, których wiedza z pewnością się przyda przyszłym parom młodym.

Uczestnicy będą mieli szansę bezpośredniego porównania ofert i cen. Namiejsu będzie można zawierać umowy na wybrane usługi.

Wystawcy przygotowali specjalnie dedykowane oferty i zniżki, a także kupony rabatowe, dzięki którym przyszłe pary młode będą mogły zaoszczędzić nawet do 2500 złotych.

Imprezie towarzyszy konkurs, w którym główną nagrodą jest przyjęcie weselne w Amber Park Niechorze. Przewidziano także wiele nagród dodatkowych. Na scenie będą się odbywać pokazy najnowszych kolekcji sukien ślubnych, występy zespołów muzycznych i didżeów, pokazy barmańskie. ©®

Czy Facebook kradnie
nam prywatność?

Rozmowa

Z dr. Jarosławem Kinalem, medioznawcą i prodziekanem do spraw promocji Wydziału Socjologiczno-Historycznego Uniwersytetu Rzeszowskiego.

Użytkownicy Facebooka zamieszczają na swoich profilach oświadczenia dotyczące ochrony swoich danych osobowych i zabezpieczenia się przed ich przetwarzaniem przez inne osoby. Czy muszą to robić?

Temat publikowania oświadczeń dotyczących prywatności i zabezpieczenia własnych praw autorskich na portalach społecznościowych, w szczególności na Facebooku, pojawia się co kilka miesięcy. Wynika to z zapewne z obaw użytkowników o ochronę udostępnianych przez nich informacji i danych. Dodatkowo napisane jest językiem prawniczym, co dla zwykłego człowieka stanowi zachętę do publikacji



Publikowanie oświadczeń, zwanych „łańcuszkami”, nie ma mocy prawnej

treści takiego oświadczenia. Jest to działanie absolutnie bezcelowe, ponieważ akceptując regulamin w momencie rejestracji na portalu, wyrażamy zgodę na publikację i przetwarzanie naszych danych w zakresie określonym przez administratorów danego portalu społecznościowego. W przypadku Facebooka kwestia licencji określona jest w jednym z punktów regulaminu, który akceptujemy, zakładając konto. Publikowanie więc oświadczeń, zwanych „łańcuszkami”, jest działaniem bez mocy prawnej.

Czyli publikowanie swoich danych na portalach jest jednocześnie zgodą na ich przetwarzanie?

Podam przykład portalu, jakim jest Facebook. Jeden z punktów regulaminu mówi, że zakładając konto i tym samym akceptując regulamin, przyznajemy administratorowi portalu bezpłatną, światową licencję na wykorzystanie wszystkich treści objętych prawem własności intelektualnej. Czyli w skrócie zgadzamy się na przetwarzanie udostępnionych na naszym profilu informacji i plików. Podobne rozwiązania są stosowane przez inne portale społecznościowe. Zgodnie z orzeczeniem Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej z 5 czerwca 2018 roku, za ochronę danych odpowiada zarówno administrator serwisu, to jest Facebooka, ale również administratorzy poszczególnych profili oraz innych fanpage'ów.

Rozmawiał Arkadiusz Iskierka

33 przypadki podejrzeń
zachorowań na odrę.
Aż 30 w Szczecinie

Zadanie pomorskie!
AmaFolonan
anna.folkman@polskapress.pl

We wtorek sanepid podał najnowsze dane dotyczące zachorowań na odrę. To 30 przypadków w Szczecinie, pojedynym w Świnoujściu, powiecie pofickim i kamieńskim. Zdania na dzień teliczyby rosna. Wpiałek było 14 przypadków

W Szczecinie 21 przypadków (w tym jeden przypadek potwierdzony laboratoryjnie) to zachorowania, które wystąpiły jako ognisko szpitalu MSWiA przy ul. Jagiellońskiej. Wszystkie zachorowania dotyczą osób dorosłych. 5 osób jest lub było hospitalizowanych.

9 pojedynczych przypadków u osób dorosłych to podejrzania zachorowań niezwiązane z po-

wyższym ogniskiem, w tym dwa niepowiązane ze sobą, ze szpitala SPSZOZ „Zdroje” w Szczecinie.

Na terenie Świnoujścia zarejestrowano 1 przypadek podejrzania zachorowania na odrę u osoby dorosłej. Chora jest hospitalizowana. Na terenie powiatu kamieńskiego także był jeden przypadek, ale chory niewymagahospitalizacji. Nowy przypadek pojawił się na terenie powiatu polickiego. Chory jest hospitalizowany.

W województwie zalecono zakaz lub ograniczenie odwiedzin w szpitalach. Placówki się do tego stosują. ©®

ZDJĘCIE DNIA



Dzień Babci i Dzień Dziadka szczególnie radośnie obchodzi się w przedszkolach. Dzieci chętnie popisują się przed seniorami swoimi talentami, a goście nie kryją też wzruszenia. Wczoraj nasz fotoreporter odwiedził słujskie przedszkole przy ul. Wiatracznej

BB

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

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@gp24.pl



KALENDARIUM

23 stycznia

1793

Rosja i Prusy dokonały II rozbioru Polski. Austria tym razem niewzięła w rozbiór udziału, zadowolając się perspektywą objęcia w posiadanie Bawarii.

1843

Czech Jakub Kryštof Rad opatentował cukier w kostkach.

1855

W Minneapolis otwarto pierwszy most przez rzekę Missisipi.

1927

Rozpoczął się I Międzynarodowy Konkurs Pianistyczny im. Fryderyka Chopina.

1933

Weszła w życie 20. poprawka do Konstytucji Stanów Zjednoczonych.

1948

Sąd Okręgowy w Krakowie ogłosił wyroki w procesie personelu Plaszowa i Auschwitz-Birkenau.

2011

Na Wielkiej Krokwi w Zakopanem Kamil Stoch wygrał pierwszy w karierze konkurs Pucharu Świata.

CYTATY Z TWITTERA

Marcin Kierwiński.

Platforma Obywatelska

1316,97 zł zapłata indywidualni przedsiębiorcy na ZUS w 2019 roku. Tak drastycznie podwyżka składek uderzy przedewszystkim w tych najmniejszych. To fakty anie frazesy.

Anna Sobecka, Prawo i Sprawiedliwość

Krajowa Spółka Cukrowa zakończyła kampanię cukrowniczą 2018/2019, produkując rekordową ilość cukru - ponad 910 tys. ton. KSC SA. jest największym w Polsce i ośmym co do wielkości producentem cukru w Europie.

WALUTY Z 22.01.2019

USD	3.7727 (.)
EUR	4.2862)
CHF	3.7839 (.)
GBP	4,8718 (V)

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

Nowa karta słupszczanina, stary problem. Projekt startuje od harmonogramu

Alek Radomski
aleksander.r3domski@gp24.pl



Słupsk

2250 tysięcy złotych zaplanowanych na kartę słupszczanina w ubiegłym roku nie wydano dotychczas nawet złotych. Nowa władza w ratuszu odziedziczyła stary problem i rozpoczyna odpoczątku. Od harmonogramu.

Pakiet zachęt i zniżek tylko dla słupszczan był jednym z ważniejszych postulatów prezydenta Roberta Biedronia. Podczas jego czteroletniej kadencji prace nad tym projektem nabrały wyraźnego przyspieszenia dopiero w ostatnim roku. Z zaplanowanych naten cel ok. 250 tys. zł nie wydano jednak nawet złotych, a projekt pozostawiono w spadku następcom. Środki na 2019 rok to 169 tysięcy złotych z przeznaczeniem na zakup systemu do zarządzania kartą miejską z narzędziami do jej dystrybucji, rozliczania, prowadzenia statystyk i stworzenia platformy dla mieszkańców. Pieniądze mają pokryć też zakup sprzętu do obsługi systemu.



W tym roku na kartę słupszczanina zaplanowano 260 tys. zł. Równolegle trwają prace nad wspólnym biletem komunikacyjnym dla przewoźników w woj. pomorskim

Nie są to wszystkie koszty. Dodatkowe 91 tysięcy złotych to pieniądze na wynagrodzenie dla pracownika odpowiedzialnego za zarządzanie projektem, zakup samych kart i opracowanie ich szaty graficznej czy kampanii promocyjnej.

Prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka zapewniła ostatnio radnych, że to, co udało się zrobić pełnomocnikowi prezydenta Biedronia, Beacie Maciejewskiej, w poprzedniej kadencji, to m.in.

udział w postępowaniach przetargowych. A przypomnijmy, były dwa. W pierwszym Gdańska Organizacja Turystyczna proponowała kwotę 158 tys. zł, a Słupska DataMomentum już 97 tys. zł. Z kolei miejscowy Witkac jeszcze mniej, bo 65 tys. zł. Ratusz postępowanie...

unieważnił i zaproponował dialog. Później postanowiono, że zamiast kupować system, zostanie on wydierżawiony. Do kolejnego przetargu zgłosiła się GOT razem z firmą qbmobile. Zaproponowano uruchomienie karty do połowy września 2018 r. za nieco ponad 121 tys. zł. Po dodaniu kosztów związanych z emisją 10 tys. kart i abonamentu, wartość oferty podskoczyła do 560 tys. zł przy 235 tys. zł zakładanych. Przetarg unieważniono. Przynajmniej w założeniu system, który zbudować chce ratusz, ma mieć możliwość komercyjnego zastosowania. Oprócz miejskich atrakcji karta słupszczanina oznaczać będzie rabat w wybranych kawiarniach czy restauracjach. Stać ma się też wejściówką do budowanego aquaparku. Finalnie Słupska Karta Miejska ma być również narzędziem, dzięki któremu ratusz pokaże nam plusek życia w mieście. Obecnie opracowywany jest nowy harmonogram prac. Równolegle trwają prace nad wspólnym biletem dla przewoźników w Pomorskim,

który dla urzędu marszałkowskiego przygotowuje firma Innobaltica. W oba zagadnienia wgrzyza się nowy wiceprezydent odpowiedzialny za inwestycje Słupska. - Odświeżamy temat i jesteśmy w trakcie rozmów - przyznaje wiceprezydent Marek Goliński. - Kwestia biletu jest istotna tak dla mieszkańców miasta, jak i całego województwa. Przedstawiciele Innobaltiki informowali nas ostatnio, że istnieje taka możliwość, aby słupszczanie mieli wszystkie te usługi na jednej karcie, co można skoordynować. Jednak ani jedna karta, ani druga nie doczekała się konkretnego, a my pracujemy, aby to zmienić. Przypomnijmy, że zgodnie z założeniami wspólny bilet dla wszystkich przewoźników i organizatorów transportu na terenie województwa pomorskiego ma stać się faktem już w 2020 roku. Docelowo zapomocą karty lub aplikacji w telefonie będzie można kupić jeden bilet na autobus MKK, SKM-ke, tramwaj, a nawet na prom do Skandynawii. ©

Wypadek na basenie. Dwulatka na OIOM-ie

Ustka

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Dwuletnia dziewczynka przewróciła się na hotelowym basenie w Ustce. Z poważnym urazem głowy trafiła na oddział intensywnej opieki medycznej słupskiego szpitala. Wczoraj mała pacjentka została przetransportowana na specjalistyczny oddział do Gdańska.

Do wypadku doszło na basenie uestckiego hotelu Grand Lubicz w niedzielę po południu. Dwuletnie dziecko napływając z rodzicami, dziewczynka miała przewrócić się i doznać urazu głowy.

Prosto z uzdrowiska została przetransportowana do szpitala w Słupsku.

- Przebywała na oddziale intensywnej opieki medycznej - informuje Monika Zacharzewska, rzeczniczka Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego imienia Janusza Korczaka w Słupsku. - W poniedziałek podjęto decyzję o transporcie na dziecięcy oddział intensywnej opieki medycznej do Trójmiasta.

Niestety, nie udało się nam ustalić, w jakim znajduje się stanie, będąc już pod opieką specjalistów szpitala imienia Mikołaja Kopernika w Gdańsku. Więcej informacji na ten temat mamy uzyskać dzisiaj.

Dochodzenie dotyczące zdarzenia wszczęła już uestcka policja. Jak nas zapewniono, jest ono prowadzone w sprawie i pod kątem narażenia życia lub zdrowia, za co kodeks karny przewiduje karę od roku nawet do pięciu lat pozbawienia wolności.

- Wiemy, że mała pacjentka znajduje się w poważnym stanie - przyznaje nadkomisarz Robert Czerwiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku. - Sprawdzamy okoliczności zdarzenia i ustalamy świadków. Zabezpieczyliśmy już monitoring z obiektu. Rodzice nie byli przesłuchiwani.

W sprawie tego nieszczęśliwego zdarzenia skontaktowaliśmy się z przedstawicielami hotelu.

Stanowisko w tej sprawie mamy dopiero poznać. Jak nas poinformowano, we wtorek prezes hotelu był nieosiągalny.

Czekamy na odpowiedź. ©

Zwązają runda i mierzą krzesła

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Władze Słupska przygotowują się do przewozu przez miasto około 70 siłowni wiatrowych. W związku z tym już nieco zmodyfikowano dwa ronda - przy ulicach Kaszubskiej i Gdańskiej.

Siłownie mają być zlokalizowane poza gminą Słupsk. Dlatego inwestor już sfinansował przebudowę ulicy Kaszubskiej, a później pokryje koszty ponownej przebudowy obu rond.

- Jeszcze nie wiemy, kiedy się odbędzie przewóz siłowni. Sami na to czekamy, bo to wydarzenie będzie filmowane. Będzie się odbywać nocą - mówił podczas wtorkowej konferencji prasowej w ratuszu Jarosław Borecki, dyrektor Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

Podczas tej samej konferencji prezydentka Krystyna Danilecka-Wojewódzka odpowiadała na oficjalne zapytanie radnej Anny Mrowińskiej (PiS), która w swojej interpelacji pyta, dlaczego pani prezydent używa formuły prezydentka. Jak wyjaśniła Krystyna Danilecka-Wojewódzka, wynika to

z tego, że jest kobietą, a zasady gramatyczne języka polskiego pozwalają na tworzenie form żeńskich od częściej używanych form męskich. Jednak jednocześnie powiedziała, że nie ma nic przeciwko tradycyjnej formule „pani prezydent”, jeśli się chce w ten sposób wyrazić szacunek.

Ciekawostką było także to, że dziennikarze dowiedzieli się, że akurat wczoraj na budowie nowojsiedziwy Nowego Teatru w Słupsku mierzono krzesła, które mają być zainstalowane na widowni. Jak się okazało,

na razie nie zapadła żadna ostateczna decyzja. Jednak z tego, co wiemy od użytkowników foteli w budynku filharmonii, obecnie największym problemem jest rozstaw foteli czy mała przestrzeń między jednym a drugim rzędem, bo roślejści widzowie nie mają szans wygodnie się rozsiąść podczas spektaklu.

Na konferencji usłyszeliśmy również, że w najbliższą sobotę o godz. 15 w Parku Otto Freundlicha (między ratuszem a Galerią Słupsk) odbędzie się spotkanie młodzieży, która

chce zaprotestować przeciw szerzeniu się nienawiści w życiu publicznym. Ma się ono odbyć w kontekście publicznego mordy prezydenta Gdańska, którego dokonał nożownik w trakcie imprezy kończącej Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy w tym mieście.

Jednocześnie Krystyna Danilecka-Wojewódzka bardzo dziękowała mieszkańcom miasta za to, że żelicznie uczestniczyli w miejskich ceremoniach, których celem było oddanie hołdu tragicznie zmarłemu Pawłowi Adamowiczowi, prezydentowi Gdańska.

Prezydentka odniosła się także do naszego pytania dotyczącego jej stosunku do założenia przez parafię świętego Józefa Oblubieńca jadłodajni. Nie ukrywała, że to przedsięwzięcie uważa za ważne, bo dobre jest każde działanie, które ma służyć ludziom potrzebującym pomocy. Jednocześnie dodała, że do końca lutego spotka się z przedstawicielami wszystkich działających w mieście kościołów, aby kontynuować tradycję organizowania w mieście zbiorowych wigilii oraz śniadań wielkanocnych, którymi się do tej pory zajmowała Lidia Matuszewska. ©



Wczoraj na budowie siedziby Nowego Teatru w Słupsku mierzono krzesła, które mają się znaleźć na widowni

śt_p Ryszarda Lecha-Hartwiga

Trzy nominacje do Oscarów dla „Zimnej wojny” to wielki sukces

Paweł Gzyi
p.gzyi@gk.pl



!t

TVz nominacje do Oscarów otrzymał wczoraj od Amerykańskiej Akademii Filmowej film „Zimna wojna”. To oznacza, że polski obraz ma szansę na statuetki w kategoriach „Najlepszy film nieanglojęzyczny”, „Najlepszy reżyser” i „Najlepsze zdjęcia”.

Twórcy „Zimnej wojny” już od kilku tygodni byli w Hollywood i promowali swój film tak, aby zwrócić uwagę członków Amerykańskiej Akademii Filmowej. I tak się stało. Podczas wczorajszego ogłoszenia nominacji do tegorocznych Oscarów polski obraz otrzymał aż trzy wyróżnienia. Dzięki temu „Zimna wojna” może okazać się „Najlepszym filmem nieanglojęzycznym”, Paweł Pawlikowski – „Najlepszym reżyserem”, a Łukasz Żal – „Najlepszym autorem zdjęć”.

– Pocichulicyliśmy na jedną, może dwie nominacje. Okazało się, że mamy trzy – i to jest naprawdę wielki sukces „Zimnej wojny” i polskiej kinematografii. Bo przecież dzieło Pawła Pawlikowskiego jest filmem o Polsce



„Zimna wojna” ma szansę na trzy statuetki Oscara. Ich rozdanie odbędzie się 24 lutego w Los Angeles. Największym konkurentem polskiego dzieła jest meksykański obraz „Roma”.

i opolskości. Nawet użycie tonażowego ostatnio bez potrzeby określenia i zaryzykuję twierdzenie, że to film patriotyczny. Oto bowiem gdziekolwiek jestem za granicą i rozmawiam z krytykami czy twórcami z innych krajów, po obejrzeniu „Zimnej wojny” wszyscy mnie

pytają: „Co jest w twoim kraju tak wyjątkowego, że powstają o nim tak piękne filmy, jak „Zimna wojna”? – mówi nam Łukasz Maciejewski, krytyk filmowy.

Przed wczorajszym przyznaniem nominacji do Oscarów większość obserwatorów życia

filmowego na świecie była zgodna, że „Zimna wojna” dostanie nominację w kategorii „Najlepszy film nieanglojęzyczny”. Zaskoczeniem były dwie inne nominacje – dla Pawła Pawlikowskiego i Łukasza Żala.

Wielkie nadzieje pokładaliśmy również w Joannie Kulig.

INFO

OSCARY 2019

„Roma” Alfonso Cuarona i „Faworyta” Yorgosa Lanthimos otrzymały najwięcej nominacji do tegorocznego Oscara – po dziesięć. „Narodziny gwiazdy” Bradleya Coopera i „Vice” Adama McKaya dostały po osiem, a „Czarna pantera” – siedem. O miano „Najlepszego filmu” powalczą: „Czarna pantera”, „Czarna bractwo. BlackKlansman”, „Bohemian Rhapsody”, „Narodziny gwiazdy”, „Green Book”, „Faworyta”, „Roma” i „Vice”. „Najlepszym aktorem w roli pierwszoplanowej” ma szansę zostać Christian Bale, Bradley Cooper, Willem Dafoe, Rami Małek i Viggo Mortensen. Aktorką – Yalitza Aparicio, Glenn Close, Olivia Colman, Lady Gaga i Melissa McCarthy.

brak tej nominacji nie jest wielkim zaskoczeniem. Cóż: jest tyle anglosaskich gwiazd, że komuś spoza tego kręgu trudno się w Hollywood przebić. Ale czyż podobny los nie był udziałem choćby Catherine Deneuve czy Sophie Loren? – tłumaczy Łukasz Maciejewski.

W kategorii „Najlepszy film nieanglojęzyczny” polska „Zimna wojna” ma mocną konkurencję – nominacje otrzymały bowiem również „Roma” (Meksyk), „Kafamaum” (Liban), „Złodziejzki” (Japonia) i „Werk ohne Autor” (Niemcy). Z kolei w kategorii „Najlepsza reżyseria” poza Pawłem Pawlikowskim nominowani zostali Spike Lee, Alfonso Cuarón, Yorgos Lanthimos i Adam McKay.

Wszystko wskazuje na to, że największym rywalem „Zimnej wojny” będzie meksykańska „Roma”. Film i jego reżyser – Alfonso Cuarón – zostali wczoraj nominowani we wszystkich możliwych kategoriach.

– Przy całym szacunku i podziwie dla meksykańskiego reżysera i jego dzieła, powszechny aplauz, jak i zdobywa, wskazuje, że mamy po prostu modę na „Romę”. To wspaniały film, ale na pewno nie arcydzieło. Wszystko jednak wskazuje, że to ten obraz dostanie Oscara w kategorii „Najlepszy film nieanglojęzyczny” – podsumowuje Łukasz Maciejewski.

ZNP nie dogadał się z MEN. Będzie strajk podczas egzaminów?

Il^o Brsaama
Leszek Rudziński
leszek.rudziński@polskapress.pl

Związki zawodowe nauczycieli zapowiadają, że pierwszy strajk może się odbyć już 15 kwietnia, podczas egzaminów ósmoklasistów. Wczorajsze rozmowy nauczycielskich związków z ministerstwem edukacji Anną Zalewską nie przyniosły rozstrzygnięcia.

Minister Anna Zalewska spotkała się wczoraj z przedstawicielami związków zawodowych nauczycieli. Tym razem, aby uniknąć powtórki z 10 stycznia, gdy na spotkanie w Centrum Społecznym „Dialog” przyszło prawie 100 osób, ministerstwo poprosiło o imienny wykaz osób biorących udział w rozmowach. Jednak animniejsza liczba aktywistów, a nie nowe propozycje

MEN nie doprowadziły do porozumienia. Związkowcy chcą podwyższenia wynagrodzeń zasadniczych nauczycieli i innych pracowników oświaty o 1000 zł już w tym miesiącu. O takim rozwiązaniu nie chce jednak słyszeć ministerstwo. Miast tego szefowa MEN zaproponowała, że nauczyciele mogliby szybciej niż pierwotnie zakładano dostać wcześniej proponowane podwyżki: od września 2019 r. – 16,1 proc. w stosunku do marca 2018 r. Inne propozycje dotyczą m.in. jednorazowego wsparcia finansowego w wysokości 1000 zł dla nauczycieli stażystów, zwiększenia liczby godzin do dyspozycji dyrektora oraz dodatku za wyróżniającą pracę dla każdego nauczyciela kontraktowego, mianowanego i dyplomowanego. Te propozycje padły już 10 stycznia. Magdalena Kaszulanis, rzeczniczka ZNP, powiedziała w ro-

zmowie z Agencją Informacyjną Polska Press, że rozwiązania, które przedstawiła minister Zalewska, „nie zwiększają wynagrodzenia zasadniczego”. – Jest to nasz główny postulat, z którego nie zrezygnujemy. Możemy ewentualnie rozmawiać o szczegółach wdrożenia tej podwyżki – mówiła.

– To kolejne deklaracje bez pokrycia. Będziemy kontynuować wszystkie procedury związane zesporem zbiorowym, natomiast to, co dzisiaj pani minister obiecała bez gwarancji premiera, to są po prostu puste słowa – powiedział z kolei wiceprezes Zarządu Głównego ZNP Krzysztof Baszczyński.

Sytuacja jest bardzo napięta, bo związek rozważa przeprowadzenie strajku generalnego w trakcie wiosennych egzaminów maturalnych i gimnazjalnych.

REKLAMA

018827137

Ranking awaryjności

Mechanicy wzięli pod lupę 50 najpopularniejszych modeli w Polsce

NOWY NUMER



MOTO salon

Pytaj w kioskach i salonach prasowych

Pieniądze dla rodziców i dzieci (cz. 3)

Zasiłek rodzinny i dodatki do niego

O tego rodzaju wsparcie mogą się starać rodzice lub opiekunowie dziecka

Pimkffke:
dla rodziców i dzieci

Zasiłek rodzinny stanowi pomoc dla rodzin znajdujących się w trudnej sytuacji życiowej.

Żeby otrzymać tego rodzaju pomoc finansową, trzeba jednak spełnić wszystkie wymagane przepisami warunki. Wnioski musimy składać w miejskim lub gminnym ośrodku pomocy społecznej albo w urzędzie miasta lub gminy.

Dla kogo zasiłek rodzinny?

Zasiłek rodzinny jest świadczeniem, które ma choć częściowo pokryć nasze wydatki związane z utrzymaniem dziecka. Mogą się o niego ubiegać rodzice lub jeden z rodziców, opiekun prawny lub opiekun faktyczny dziecka, a także osoba ucząca się, pod pewnymi warunkami.

Zasiłek wypłacany jest co miesiąc i wynosi:

95 zł na dziecko - do ukończenia przez nie 5. roku życia
124 zł na dziecko w wieku powyżej 5. roku życia, do ukończenia 18 lat
135 zł na dziecko powyżej 18. roku życia, do ukończenia 24 lat.

Zasiłek ten przyznawany jest na okres od 1 listopada do 31 października następnego roku kalendarzowego.

Przysługuje do ukończenia przez dziecko: # 18. roku życia # nauki w szkole, jednak nie dłużej niż do ukończenia 21. roku życia # 24. roku życia, jeżeli kontynuuje naukę w szkole lub w szkole wyższej i legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności.

Dostaniemy zasiłek, jeżeli dochód na osobę w rodzinie lub dochód osoby uczącej się nie przekracza 674 zł lub 764 zł - gdy w rodzinie jest dziecko legitymujące się orzeczeniem o niepełnosprawności lub o umiarkowanym lub znacznym stopniu niepełnosprawności.

Tylko osoby mające ustalone prawo do zasiłku rodzinnego mogą liczyć na przyznanie dodatków do niego, jeżeli spełniają określone warunki. Do najbardziej popularnych możemy zaliczyć: i dodatek z tytułu sprawowania opieki



Zasiłek rodzinny ma choć częściowo pokryć nasze wydatki związane z utrzymaniem dziecka

nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego # z tytułu samotnego wychowania # z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego II z tytułu wychowania dziecka w rodzinie wielodzietnej.

Dla dziecka posiadającego orzeczenie o niepełnosprawności możliwe jest przyznanie dodatku z tytułu kształcenia dziecka niepełnosprawnego.

Zasiłek rodzinny oraz dodatki do zasiłku rodzinnego nie przysługują, gdy na przykład: # dziecko lub osoba ucząca się pozostają w związku małżeńskim # dziecko zostało umieszczone w instytucji zapewniającej całodobowe utrzymanie lub w rodzinie zastępczej # pełnoletnie dziecko lub osoba ucząca się pobiera zasiłek

rodzinny na własne dziecko # członkowi rodziny przysługuje na dziecko zasiłek rodzinny za granicą.

Dodatek z tytułu urodzenia się dziecka

O taki dodatek ubiegać się może matka, ojciec, opiekun prawny lub opiekun faktyczny dziecka. Świadczenie wypłacane jest w jednorazowej kwocie 1000 zł.

Wniosek musimy złożyć do ukończenia przez dziecko pierwszego roku życia. Dodatek przysługuje pod warunkiem, że matka dziecka pozostawała pod opieką medyczną co najmniej od 10. tygodnia ciąży do porodu. Dokumentu tego nie muszą przedstawiać opiekunowie prawni oraz faktyczni dziecka.

Dodatek z tytułu opieki nad dzieckiem w okresie korzystania z urlopu wychowawczego

Dodatek może przysługiwać matce, ojcu, opiekunowi prawnemu lub faktycznemu uprawnionemu do urlopu wychowawczego, nie dłużej jednak niż przez: # 24 miesiące - na 1 dziecko # 36 miesięcy kalendarzowych - jeżeli sprawuje opiekę nad więcej niż jednym dzieckiem urodzonym podczas jednego porodu # 72 miesięcy kalendarzowych, w przypadku opieki nad dzieckiem z orzeczeniem o niepełnosprawności.

Świadczenie wypłacane jest miesięcznie w kwocie 400 zł. **Uwaga!** W przypadku równocześnie korzystania z urlopu wychowawczego przez oboje z rodziców lub opiekunów prawnych lub faktycznych dziecka, przysługuje jeden dodatek.

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

O dodatek może ubiegać się rodzic lub opiekun tylko wtedy, gdy nie zostało zasądzone świadczenie alimentacyjne na rzecz dziecka od drugiego z rodziców, bo jest on nieznan, nieżyje lub powództwo o ustalenie świadczenia alimentacyjnego od niego zostało oddalone.

Dodatek z tytułu samotnego wychowywania dziecka

przysługuje także pełnoletniej osobie do ukończenia 24. roku życia, uczącej się w szkole lub szkole wyższej, jeżeli oboje jej rodzice nie żyją.

Świadczenie wypłacane jest miesięcznie w kwocie 193 zł na dziecko, nie więcej jednak niż 386 zł na wszystkie dzieci.

W przypadku dziecka niepełnosprawnego kwotę dodatku zwiększa się o 80 zł na dziecko, nie więcej jednak niż o 160 zł na wszystkie dzieci.

Dodatek z tytułu

wychowywania dziecka w rodzinie wielodzietnej

Świadczenie przysługuje na trzecie i na następne dzieci uprawnione do zasiłku rodzinnego i wypłacane jest miesięcznie w kwocie 95 zł finansowanej ze środków budżetu państwa.

Pozostała część kwoty może być dokładana przez gminę w różnej wysokości.

Dodatek z tytułu kształcenia i rehabilitacji dziecka niepełnosprawnego

O taki dodatek prócz rodziców lub opiekunów może się starać także osoba ucząca się na pokrycie zwiększonych wydatków związanych z rehabilitacją lub kształceniem: # do ukończenia 16. roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o niepełnosprawności - powyżej 16. roku życia do ukończenia 24. roku życia, jeżeli legitymuje się orzeczeniem o umiarkowanym lub o znacznym stopniu niepełnosprawności.

Świadczenie wypłacane jest miesięcznie w kwocie: 90 zł na dziecko do 5. roku życia lub 110 zł na dziecko w wieku 5-24 lata.

Dodatek z tytułu rozpoczęcia roku szkolnego

O ten dodatek można ubiegać na częściowe pokrycie wydatków związanych z rozpoczęciem nowego roku szkolnego albo rocznego przygotowania przedszkolnego.

Świadczenie wypłacane jest jednorazowo w kwocie 100 zł na każde dziecko. **Uwaga!** Wniosek trzeba złożyć najpóźniej do 31 października danego roku.

Milena Kochanowska

WARTO WIEDZIEĆ

CZĘSTE PYTANIA

Jestem zameldowana w Poznaniu, ale mieszkam w Łodzi. Gdzie powinienem złożyć wniosek o zasiłek rodzinny?

Wniosek składamy zgodnie z miejscem zamieszkania, a wobec tego pani powinna złożyć wniosek w Łodzi.

Na jaki okres przyznawany jest zasiłek rodzinny?

Maksymalnie na 12 miesięcy - od listopada do października.

Należy jednak pamiętać, że początkowa data przyznania świadczenia jest zależna od tego, kiedy zostanie złożony wniosek, bo zasiłek jest przyznawany od miesiąca złożenia wniosku wraz z pełną dokumentacją.

Córka ma 20 lat i jest studentką. Czy mogę się starać o zasiłek rodzinny, bo jesteśmy w trudnej sytuacji finansowej?

Niestety, nie, bo na osobę pełnosprawną, która studiuje, zasiłek nie przysługuje.

Nigdy nie pobierałam świadczeń rodzinnych, ale obecnie straciłam pracę. Czy ubiegając się o świadczenia mogę liczyć, że przy ustalaniu dochodu mojej rodziny nie będą brane pod uwagę dochody z mojego zatrudnienia?

Tak. Pani dochody z zatrudnienia zostaną potraktowane jako utracone.

Czy to prawda, że pobierając świadczenia rodzinne muszę informować urząd o każdej zmianie wysokości moich zarobków?

Tak. Pobierając świadczenia, jesteśmy zobligowani do informowania o wszelkich zmianach w wysokości dochodów, pod warunkiem, że jest to nowy dochód, na przykład z umowy-zlecenia lub nowo podjętej pracy.



Zasiłek ten przysługuje tylko niepełnosprawnemu studentowi

PILNE:

Rewolucyjne odkrycie naukowców z Bergen likwiduje 95,7% przyczyn nietrzymania moczu. Pomogło już wielu tysiącom kobiet i mężczyzn, całkowicie eliminuje problem w 60 dni!

Wzmocnisz mięśnie dna miednicy, usuniesz do 96% przyczyn nietrzymania moczu, 7-krotnie zmniejszysz nadwrażliwość pęcherza i parcie na cewkę moczową, 5-krotnie zredukujesz ilość wizyt w toalecie!

Byli w szoku, gdy te bioaktywne substancje o potwierdzonej klinicznie 100% skuteczności, w zaledwie 8 tyg. uratowały tysiące kobiet i mężczyzn od poczucia wstydu i to bez zmiany trybu życia, operacji czy specjalistycznych ćwiczeń.

Badania wskazują, że nietrzymania moczu dotyczy kobiet i mężczyzn, najczęściej po 45 roku życia, jednak chorują również młodszy. To wstydliwe schorzenie jest niemal tak powszechne, jak problemy z ciśnieniem, dlaczego więc wstydzimy się o tym mówić? Nietrzymanie moczu trzeba leczyć, wystarczy tylko przezwyciężyć złość. Problem nietrzymania moczu może dotyczyć nawet co drugiej osoby w Twoim otoczeniu. Zdziwiłbyś się, jak wiele osób, które znasz, ma ten sam problem, jednak trzyma go w tajemnicy. Każdy z nich zmaga się z nim samotnie, podobnie jak Teresa C. (47 l.) z Lubiewa, która z problemem nietrzymania moczu walczyła przez niemal 6 lat!

Wcześniej nocowałam w toalecie!

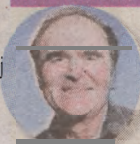


„Próbowałam kulek Gejszy, zastrzyków, pomocy wielu lekarzy, proponowano mi plastykę pochwy, i co? Wielkie nic! Byłam bezradna, więc spróbowałam. Zakupiłam 90 tab., minęły 3 mies. odkąd pierwszy raz sięgnęłam po ten preparat i... Sukces! Nie czuję już tego okropnego zapachu, nie popuszczam i nie plamie ubrań. Parcie na cewkę zmniejszyło się na tyle, że w toalecie jestem rzadkim gościem. Znowu nie czuję strachu przed podnoszeniem czegośkolwiek, śmiechem, piciem napojów czy byciem w dużej odległości od toalety.”

- Maria Morawska (46L), Łębork

„O moim problemie nie wiedział kompletnie nikt. Byłam rozwódką, więc zamykało mi to drogę do nowych znajomości. Unikałam spotkań na mieście, nigdzie nie wyjeżdżałam, a wszystkie relacje z mężczyznami kończyły się po kilku spotkaniach. Wyobraź sobie, że poznałam fajnego faceta, po kilku randkach zaprosił Cię do domu, już ma do czegoś dojść, a Ty... zapominasz, że masz na sobie pieluchomajtki! Większego wstydu w życiu nie doświadczyłam. Mieszkam w małej miejscowości, w której każdy wie wszystko o wszystkich. W miejsco-

Moje życie było udręką



Jeszcze kilkadziesiąt dni temu moje życie było istną fizyczną i psychiczną gehenną. Wyobraźcie sobie, dorosły facet grubo po 40'scie boi się wyjść z domu, bo się w majtki? Drama! Po zażyciu 60 tab., naprawdę zapomniałem, że cokolwiek mi dolega. Bolesnego parcia też nie czuję, nie biegam co rusz do WC, a plamy na bieliznie? Po prostu ich nie ma! Picie litrów wody w pełnym słońcu z udręki stały się frajdą! Jestem w szoku, bo widziałem i czytałem o wielu tab., ale żadne nie pomogły mi tak, jak właśnie te prof. Dwolaka.”

- Stanisław Obidziński (63l.), Kraków

wej aptecce pracuje atrakcyjny farmaceuta. Może to głupie, ale przez to ani razu nie odważyłam się kupić tam wkładek czy pieluchomajtek, które pozwalały mi jakoś funkcjonować. Byłam na granicy załamania, tak bardzo się wstydziłam, że zakupy robiłam w mieście oddalonym o 50 km.

Ile ja się namęczyłam... Szkoda gadać. Gdy teraz o tym myślę, to już wiem, że byłam w depresji. Zawsze myślałam, że takie problemy dotyczą 70 czy 80-latków, ale młodej kobiety w kwiecie wieku? To po prostu niesprawiedliwe.

Wszystko odmieniło się nagle, 6 lat męczarni odeszło w niepamięć

Parę lat temu znalazłam ogłoszenie w Internecie. Znany norweski producent medyczny ogłaszał, że jest taka sprawdzona kuracja na nietrzymanie moczu dla mężczyzn, a teraz szukają również kobiet chętnych do testowania tego samego preparatu. Zgłosiłam się, badania odbyły się pod nadzorem Instytutu Medycznego w Bergen. Jak się później okazało – to była najlepsza decyzja w moim dojrzałym życiu.

Już po pierwszym tygodniu intensywnego stosowania, odczułam silną poprawę. Uwolniłam się od nadwrażliwości pęcherza do tego stopnia, by zmniejszyć częstotliwość wizyt w toalecie do zaledwie czterech dziennie. Po trzech tygodniach wyrzuciłam z satysfakcją wszystkie pieluchomajtki, przerzuciłam się na małe wkładki, bo zdarzało mi się jeszcze parę kropel moczu na bieliznie. Od lat prowadzę lekcje W-Fu, praca wymaga ode mnie bycia w ciągłym ruchu i muszę przysiąc, że odkąd zastosowałam ten biostymulujący preparat, oddawałam moc 5-krotnie rzadziej, niż zaledwie miesiąc wcześniej. Nawet to najbardziej uciążliwe parcie z dnia na dzień ustępowało. Największy problem z popuszczaniem miałam podczas

ogromnego wysiłku, a teraz? Na bieliznie nie ma żadnego śladu, nie! Preparat zażywałam nieprzerwanie przez 6-tyg, a z ciekawości nawet zaczęłam mierzyć sobie czas. Najwiśdziej wzmocniłam mięśnie dna miednicy, skoro dziś z zegarkiem w ręku mój pełen pęcherz wytrzymuje jakieś 11x dłużej, niż potrafił to wcześniej. Otwieram oczy ze zdziwienia, jakim cudem preparat wielkości połowy główki od szpilki, sprawił, że w zaledwie 10 tyg. pozbyłam się tych cuchnących przez lata kropel!”

Niemżliwe stało się możliwe

Patrząc na problem nietrzymania moczu od strony naukowej, wydawałoby się, że walka z tą chorobą to faktyczna strata czasu. Jednak każdy przeciętny człowiek, już od poczęcia posiada w sobie naturalne zdolności odbudowy tego, co zostało wcześniej niechcący uszkodzone. Cały sekret skuteczności prowadzonej terapii tkwi w umiejętnościach pobudzenia rezerw regeneracyjnych organizmu i ich odblokowaniu.

Prof. Dwolak: „Dużo czasu zajęło nam odnalezienie skutecznego środka do walki z ciachą epidemią kobiet, jaką jest nietrzymanie moczu. Dopiero po latach ciągłych testów klinicznych, w końcu udało nam się odkryć pewne tajemnicze związki czynne, które wpływają bezpośrednio na prawidłowe funkcjonowanie cewki moczowej i osłabionych mięśni dna miednicy.

Poprzez spowolnienie podziału komórek macierzystych, nasz zegar biologiczny tyka 4-krotnie wolniej, niż ma to miejsce na co dzień. Wydłużenie długości telomerów sprawia, że DNA starzeje się ponad 11-krotnie dłużej. Nasze ciało zaczyna wracać do sprawności sprzed 30-stki, pracuje znowu na max. obrotach, dzięki czemu automatycznie i całkowicie likwiduje schorzenie nietrzymania moczu. Wyselekcjonowane substancje czynne preparatu, działają bez stosowania specjalnych diet czy drastycznej zmiany trybu życia. W najcięższych przypadkach może wzmocnić mięśnie dna miednicy już na poziomie wewnątrztkankowym. Oznacza to, że uczestniczki prowadzonych przez nas



„Oy, ten MemWfir WzysNlaH*
fxjstsw) i t i p całkowicie”

Okiem eksperta

By pozbyć się nietrzymania moczu, warunkiem koniecznym jest odpowiednio szybka reakcja! To jedyna skuteczna metoda na walkę z nim. Nie da się jednak tego zrobić samoistnie. Odkryte przez nas substancje aktywne potrafią zahamować jego proces już po ok. 4-8 tyg. terapii, niezależnie od czasu trwania schorzenia czy jego stadium. Skuteczność tej metody to blisko 96%. Bagatelizowanie tego schorzenia z wiekiem będzie skutkowało pogłębieniem, jak i pogorszeniem stanu, dlatego zawsze powinno się zapobiegać, zamiast leczyć.

testów klinicznych, po około 8 tyg. stosowania preparatu blisko:

- ✓ 5-krotnie zredukowały ilość wizyt w toalecie,
- ✓ w 93% zlikwidowały popuszczanie i brzydki zapach, także podczas snu,
- ✓ 7-krotnie obniżyły nadwrażliwość pęcherza i parcie na cewkę moczową,
- ✓ o prawie 53% wzmocniły mięśnie dna miednicy w stosunku do okresu sprzed rozpoczęcia kuracji,
- ✓ po ok. 12 tyg. zahamowały całkowicie nietrzymanie moczu.

Aby metoda była dostępna dla każdego, wprowadziłem ją w postaci biostymulujących tabletek/

Całkowicie darmowa wycena, bez finansowego ryzyka!

Innowacyjny preparat prof. Dwolaka otrzymasz wyłącznie w telefonicznej sprzedaży Klubu Seniora. Warto zadzwonić już dzisiaj, ponieważ pierwsze 300 osób otrzyma specjalną zniżkę oraz całkowicie darmową wycenę. Wszystko po to, by decydując się na zakup, otrzymać preparat przede wszystkim korzystny cenowo, a dzięki indywidualnemu podejściu, wreszcie odpowiedni dla Twoich problemów zdrowotnych i w 100% skuteczny w walce z nietrzymaniem moczu.

ZADZWOŃ I POPROŚ O CAŁKOWICIE DARMOWĄ WYCENĘ!

Pierwszym 300 osobom, które zadzwonią do 26 STYCZNIA 2019 r., przysługuje całkowicie darmowa wycena oraz gwarantowane 73% dofinansowanie producenta w momencie zakupu preparatu na nietrzymanie moczu nrof. J. Dwolaka (przesyłka GRATIS)!

Zadzwoń: 71 300 3040

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00-20:00

(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

*Prezent otrzyma pierwsze 300 osób, które złoży zamówienie na pełną kurację.

TV

TYLKO do 26 stycznia 73%*

***>\$!&

NOWOŚĆ W EUROPIE!

PfocHEfu

Instytut Zdrowia prof. Dwolaka



Stabe mięśnie kontrolujące
Przed kuracją

Silne mięśnie kontrolujące
Po kuracji

Główną przyczyną nietrzymania moczu u kobiet jest osłabienie mięśni dna miednicy. Wdrożenie biostymulacji pozwala na ich wzmocnienie. Preparat działa bezpośrednio na mięśnie dna miednicy, zwiększając ich siłę i wytrzymałość. Dzięki temu kobiety mogą uniknąć konieczności noszenia pieluchomajtek i wizyt w toalecie. Preparat jest bezpieczny i skuteczny, a jego stosowanie jest bardzo łatwe. Wystarczy po prostu przełknąć tabletkę zgodnie z instrukcją. Preparat jest dostępny w formie tabletek i małych wkładek. Wybór zależy od preferencji pacjentki. Preparat jest całkowicie bezpieczny i nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Jest to idealne rozwiązanie dla kobiet cierpiących na nietrzymanie moczu. Preparat jest dostępny w formie tabletek i małych wkładek. Wybór zależy od preferencji pacjentki. Preparat jest całkowicie bezpieczny i nie powoduje żadnych skutków ubocznych. Jest to idealne rozwiązanie dla kobiet cierpiących na nietrzymanie moczu.

Z ŻYCIA GWIAZD

SHOW-BIZNES

Miał zatańczyć, ale doznał kontuzji kolana
Wśród uczestników nowego programu telewizyjnego „Dance, dance, dance” mieli się pojawić Barbara i Rafał Szatanowie. Mężczyzna doznał jednak kontuzji kolana, dlatego musiał zrezygnować z występów. Niezmienia to faktu, że aktorkę i tak zobaczymy w tanecznym show. „Nie chcieli stracić Basi, dlatego zaoferowali jej prowadzenie programu, czyli rolę, do której przymierzano Marcelinę Zawadzką” – ujawnił informator magazynu „Flesz”.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

SHOW-BIZNES



FOT. KRAJ

Moda na chwalenie się płaskim brzuchem

„Od pewnego czasu w polskim show-biznesie panuje moda na chwalenie się szczupłą figurą po ciąży” – zwraca uwagę pudelek.pl. Zdaniem portalu miałyby zacząć chwalić się swoją figurą Anna Lewandowska, a teraz jej ślady poszła Anna Wendzikowska. Dziennikarka pod koniec października urodziła drugą córkę. Teraz na InstaStory udostępniła zdjęcie, na którym chwali się płaskim brzuchem.

Wokalistka wyznała, że ma chłopaka

Roksana Węgiel, która zdobyła popularność dzięki udziałowi w programie „Voice Kids”, zgromadziła już prawie pół miliona obserwujących na Instagramie. Ostatnio odpowiadała na serię pytań, które zadawali jej fani. Młoda wokalistka w odpowiedzi na jedno z nich wyznała, że ma chłopaka Daniela. „Mega dosiebie pasujecie” – pisali fani Roksany.

SHOW-BIZNES



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Lara wychodzi z cienia znanej matki

Lara Gessler opowiedziała w wywiadzie dla magazynu „Flesz” o wychodzeniu z cienia swojej matki, Magdy Gessler. „Długo sądziłam, że nie mam nic do zaoferowania” – powiedziała córka znanej restauratorki. Z czasem udało jej się pokonać jednak „kilka wewnętrznych kamieni milowych”. „Pomyślałam, że mogę odwrócić się twarzą do ludzi i spróbować im coś dać ode siebie” – wyznała. Lara wystąpiła m.in. w programie „Ameryka Express”.

TV HIT

FILM



FILM



Rodzinny weekend

TVN 7 20:00
Emili to mistrzyni w skokach na skakance. Jest doceniana w szkole, ale rodziców nie obchodzi jej hobby. Podczas mistrzostw nie dostrzega na widowni rodziców i wpada w gniew.

Piksele

POLSAT 20:40
Kosmici opacznie odczytali wysłaną przez NASA w kosmos przesyłkę i zaatakowali Ziemię, przybierając formę bohaterów gier komputerowych. Byli gracze muszą stawić im czoła.



Do zakochania siedem lat

TVP 2 22:35
Jennifer pozwala przyjacielowi zamieszkać u siebie. Tymczasowa sytuacja trwa 7 lat. Chłopak Jennifer chce się pozbyć intruza, lecz ten uświadamia sobie, jakie uczucia żywi do przyjaciółki.

Kompozytorzy z obozów

TVP 122:35
Francesco Lotoro zrezygnował z kariery pianisty i dyrygenta, aby odnaleźć i odzyskać utwory skomponowane w obozach koncentracyjnych w czasie drugiej wojny światowej.

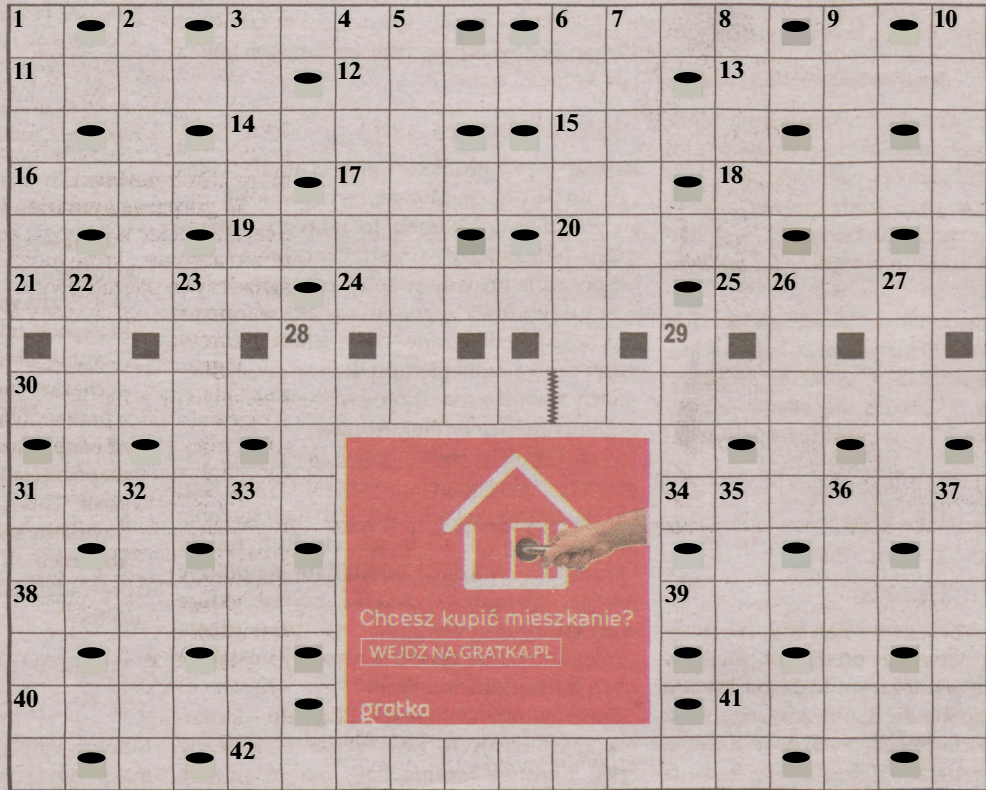
Krzyżówka nr 13

Poziomo:

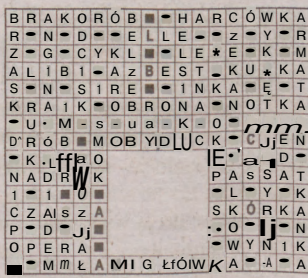
- 3) surowiec mineralny przetwarzany w hucie,
- 6) konkretne zdarzenie,
- 11) ozimina na polu,
- 12) stolica stanu Teksas,
- 13) cel sportowy drużyny z niższej ligi,
- 14) sąsiad Francuza,
- 15) gorący wafel z bitą śmietaną,
- 16) „mokre” ciągi,
- 17) dawna złota moneta francuska,
- 18) masa z rozartych owoców,
- 19) barwi lakmus na czerwono,
- 20) duże naczynie na zupę pomidorową,
- 21) koszenie trawy lub zboża,
- 24) kawiarzany mebel,
- 25) ssak futerkowy z rodziny łasicowatych,
- 30) bardzo wyrazisty karmin,
- 31) więcej niż oktawa,
- 34) durszlak gospodyni,
- 38) zwierze z rodziny koci,
- 39) cieszy gust estety,
- 40) ograniczony obszar,
- 41) przyjezdny mieszkaniec Warszawy potocznie,
- 42) wielopasmowa droga szybkiego ruchu.

Pionowo:

- 1) ociepla szyję podczas mrozów,
- 2) elegancki na czasie,
- 3) biblijna matka Ezawy i Jakuba,
- 4) miasto zamachu na Johna Kennedy'ego,
- 5) miasto na Suwalszczyźnie nad Netą,
- 6) kwiat doniczkowy,
- 7) skafander Eskimosa,
- 8) wymarły koń jak nazwa samochodu,
- 9) pośrednik giełdowy,
- 10) stolica Kazachstanu,
- 22) zimne lub bengalskie,
- 23) gęsta masa błota; pałka,
- 26) okręg wyborczy,
- 27) woreczek Sarmaty na dukaty,
- 28) odprowadzana za spokój duszy zmarłego,
- 29) jednostka częstotliwości,
- 31) anielska cecha filantropa,
- 32) skrzynia na zaprawę mularską,
- 33) asystent pana młodego,
- 35) przypomina kształtem owal,
- 36) postawa gimnastyczna z nogą w tyle,
- 37) kończy zdanie.



Rozwiązanie nr 12



HOROSKOP

Wodnik (20.01-18.02)

Wejdziesz dzisiaj ostatnią prostą wiodącą do rozwikłania zagadki, która spędza Gsen z powiek od dłuższego czasu. To, co wkrótce odkryjesz, wywoła konsternację kilku osób.

Ryby (19.02-20.03)

Ktoś postawił przed Tobą zadanie, któremu trudnobędzie podołać w pojedynkę. Musisz prawdopodobnie poszukać chętnych do pomocy wśród życiowych osób.

Baran (21.03-19.04)

Łatwo Ci będzie dzisiaj przychodziło skracanie dystansu i wchodzenie w bliskie relacje z osobami, od których zazwyczaj „wieje chłodem”. Osiągniesz też dzięki temu korzyści.

Byk (20.04-20.05)

Ktoś będzie dzisiaj prawić Ci morały, głośno wytykał drobne błędy i próbował zmieniać podejmowane przez Ciebie decyzje.

Bliznięta (21.05-21.06)

Żyde kilka raz postawi dzisiaj przed Tobą okazję, które pozwolą sprawdzić, jak duży jest Twój umysł i zdolność do współpracy w grupie.

Rak (22.06-22.07)

Unikaj dzisiaj towarzystwa osób, za którymi nie przepadasz. Separacja wyjdzie Ci na dobre, obu stronom pozwoli uniknąć problemów...

Lew (23.07-22.08)

Możesz dzisiaj oczekiwać wsparcia i gestów życzliwości. Ludzie będą dla Ciebie mili nawet wtedy, gdy poprosisz kogoś o pomoc. Postaraj się w przyszłości jakoś za to odwdziżyć.

Panna (23.08-22.09)

Od podejmowanych dzisiaj przez Ciebie decyzji będzie uzależniona nie tylko Twoja przyszłość, więc wzbij się na wyżyny zdrowego rozsądku, odłóż nabok emocje i obaw się wszystkiego.

Waga (23.09-22.10)

Trudno będzie dzisiaj nakłonić Cię do wzięcia na siebie dodatkowych obowiązków. Życiowej energii będzie w Tobie tyle, co kot napłakał. Efekty Twoich działań będą mizerne...

Skorpion (23.10-21.11)

To dopiero połowa tygodnia, ale Ty już dzisiaj kilka razy wybiegniesz myślami w przyszłość i pociągniesz się do niej, nie zważając na to, że to tylko marzenia.

Strzelec (22.11-21.12)

Czeka Cię dzisiaj trochę mocniejszy niż zwykle wrażeń. Nie wszystkie będą wywoływać uśmiech na twarzy, ale da się wytrzymać. **Koziorożec (22.12-19.01)** Jeśli wybierasz się na zakupy, „nabierz” z sobą zdrowy rozsądek. Kupuj tylko to, co potrzebne, inie dajomotać się promocyjnym siedom.



www.gp24.pl, www.gp24.pl, www.gp24.pl

Prezes oddziału Pomorski Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalczyk

Zastępcy

Ylona Husar-Sobecka

Marcin Stefanowski (internet)

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

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

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

Przenumerata, tel. 94 347 35 37

Głos Koszaliński - www.gp24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99,
fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Pomorski - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19,
76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama 059 848 8101,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

(to Szczeciński - www.gp24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
71-075 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

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

Bytów. Wojska Polskiego 2.77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01

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

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

Stargard. ul. Wojska Polskiego 42.73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czyniściwa

Nakład Kontrolowany ZDP

PBC

Jk.

mmmm

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA

Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45.02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świąder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocheński

Dyrektor marketingu

Stawomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kosowski

maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

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

RAK SZYJKI MACICY – JAK SIĘ PRZED NIM UCHRONIĆ?

Rak szyjki macicy **Jest jednym z najbardziej śmiertelnych nowotworów na świecie.**

Szacuje się, że stanowi **czwartą przyczynę zgonów wśród kobiet**

Profilaktyka

Ewa Zwolak
redakcja@gk.pl

Rak szyjki macicy od wielu lat jest dużym wyzwaniem terapeutycznym dla lekarzy ginekologów. Mimo że z roku na rok odnotowuje się coraz mniej przypadków klinicznych zachorowań na ten nowotwór, to i tak liczba ta pozostaje zbyt wysoka.

Według szacunków, w Polsce rocznie diagnozowanych jest około 3500 nowych przypadków raka szyjki macicy. Dostępność badań cytologicznych i rosnąca świadomość na temat profilaktyki przeciwnowotworowej w niewielkim stopniu wpływają na liczbę zachorowań, ponieważ większość wykrytych przypadków raka szyjki macicy charakteryzuje się zaawansowanym stadium rozwoju.

Czynniki ryzyka

Główną przyczyną raka szyjki macicy jest przewlekłe i nawracające zakażenie wirusem brodawczaka ludzkiego (HPV). Dotyczy to w głównej mierze typów onkogennych tego wirusa (zazwyczaj typu 16, rzadziej: 18, 31, 33, 45). Przy czym warto podkreślić, że większość kobiet aktywnych seksualnie miała kontakt z wirusem HPV, ale nie u każdej z nich zakażenie przechodzi w postać przewlekłą. Inne czynniki zwiększające ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy to:

- Wczesne rozpoczęcie życia seksualnego.
- Duża liczba partnerów seksualnych.
- Duża liczba porodów (zwłaszcza w młodym wieku).



Badanie cytologiczne w celach profilaktycznych powinno wykonywać się przynajmniej raz w roku

- Palenie papierosów.
- Niski status socjoekonomiczny.

Dużą rolę w etiologii raka szyjki macicy przypisuje się również czynnikom, których wpływ na wystąpienie tego nowotworu nie został jeszcze zbadany. Mowa tu głównie o:

- Stosowaniu hormonalnych środków antykoncepcyjnych.
- Stosowaniu niezbilansowanej diety (ubogiej w witaminę C).
- Współwystępujących zakażeniach wirusem HIV.
- Przewlekłych stanach zapalnych pochwy wywołanych przez: chłamydie, rzęściek i wirus opryszczki (HSV-2).
- Obniżonej odporności, np. immunosupresji w wyniku przeszczepu narządów lub przyjmowania leków immunosupresyjnych.

Jak objawia się rak szyjki macicy?

Większość przypadków raka szyjki macicy jest wykrywana w zaawansowanym stadium rozwoju przede wszystkim dlatego, że w początkowej fa-

zie nowotwórten nie daje żadnych specyficznych objawów. Z czasem pojawiają się bardziej charakterystyczne symptomy raka szyjki macicy. Mowa tu głównie o:

- Nieregularnych miesiączkach.
- Krwawieniu między cyklami.
- Krwistych lub wodnistych upławach z pochwy oprzyrętej diety (ubogiej w witaminę C).
- Krwawieniach postosunkach seksualnych.
- Bólach podbrzusza.
- Bólach lędźwiowo-krzyżowych.
- Bolesnych parciach ma mocz i stolec.
- Obrzękach kończyn dolnych.

Diagnostyka raka szyjki macicy

Podstawą zarówno w diagnostyce, jak i profilaktyce raka szyjki macicy jest badanie cytologiczne, które polega na pobraniu komórek z szyjki macicy za pomocą jednorazowego sprzętu ginekologicznego (wziernika ginekologicznego i szpatułki cytologicz-

nej). Wymaz z szyjki macicy pobrany przez ginekologa lub położną przekazuje się do oceny mikroskopowej.

Dzięki badaniu cytologicznemu można wykryć nie tylko raka szyjki macicy, ale również stany przednowotworowe.

W większości placówek medycznych w Polsce wynik badania cytologicznego podaje się w skali Papanicolaou. Przy czym obecnie metoda ta budzi wiele uzasadnionych kontrowersji – niektórzy lekarze uważają, że jest ona nieinformatywna.

Skala Papanicolaou uwzględnia pięć grup:

I grupa: w wymazie z szyjki macicy wszystkie komórki mają prawidłową budowę.

II grupa: w wymazie z szyjki macicy stwierdza się obecność komórek zapalnych, co nie powinno jednak budzić niepokoju. Ten wynik cytologii jest najczęściej spotykany wśród kobiet aktywnych seksualnie.

III grupa: w wymazie z szyjki macicy występują ko-

mórki dysplastyczne, które mogą przeobrazić się w komórki nowotworowe. W takim przypadku lekarze zazwyczaj zalecają wykonanie szeregu innych badań w tym biopsji i kolonoskopii.

IV grupa: w wymazie z szyjki macicy występują komórki atypowe, które mogą świadczyć o początkowym stadium rozwoju choroby nowotworowej.

V grupa: w wymazie z szyjki macicy występują zmiany złośliwe. Rokowania uzależnione są od liczby komórek atypowych.

Badanie cytologiczne w celach profilaktycznych powinno wykonywać się przynajmniej raz w roku.

Zalecenie to dotyczy wszystkich kobiet – bez względu na wiek i stopień aktywności seksualnej.

WAŻNE!

TYDZIEŃ RAKA SZYJKI MACICY

Od 21 do 27 stycznia obchodzimy Europejski Dzień Profilaktyki Raka Szyjki Macicy. W tym czasie wiele placówek medycznych propaguje wiedzę na temat nowotworu – jego objawów, przyczyn i leczenia. Ważnym celem tego tygodnia jest edukowanie kobiet o działaniach profilaktycznych przeciw rakowi szyjki macicy, w tym przypomnienie o konieczności wykonywania badania cytologicznego raz do roku.

IM1

Pamiętaj
0 profilaktyce!
Szczepienia przeciw rakowi szyjki macicy.
higiena i dieta

Ważną rolę w profilaktyce raka szyjki macicy odkrywają szczepienia przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), bo- wiem przewlekłe zakażenie tym wirusem są najczęstszą przyczyną zachorowania na ten nowotwór. Szczepienia przeciw HPV w znacznym stopniu minimalizują ryzyko rozwoju raka szyjki macicy. Zaleca się je podawać dziewczynkom pomiędzy 12. a 15. rokiem życia.

Szczepienie się zaleca nie tylko kobietom, ale również mężczyznom, ponieważ wirus ten może stanowić główną przyczynę raka prącia i raka odbytnicy. Szczepienie przeciwko HPV chroni nie tylko przed rakiem szyjki macicy i kłykciami, lecz także częściowo przed nowotworami pochwy i sromu, za które wirus HPV odpowiada w ponad 50 proc. Z badań klinicznych wynika, że szczepionka przeciwko wirusowi HPV jest w 100 proc. skuteczna.

Rakowi szyjki macicy w łatwy sposób można zapobiegać m.in. przez wykonywanie cytologii i unikanie czynników ryzyka, jak zbyt wczesne rozpoczęcie życia seksualnego, duża liczba partnerów seksualnych. Ważnym elementem profilaktyki jest: dbanie o higienę intymną, unikanie kontaktów seksualnych z przypadkowymi partnerami, a także rzucenie nałogu tytoniowego. Istotną rolę pełni dieta, która powinna być odpowiednio zbilansowana i bogata w warzywa (szczególnie zielone i żółte) i owoce – ciemne winogrona, czarne porzeczki, maliny i borówki. Warto ją stosować, bo- wiem rozwojowi choroby sprzyjają otyłość i nadwaga. Właściwe żywienie ma nie- zwykłe istotne znaczenie dla prawidłowego działania układu odpornościowego i odbudowy uszkodzonych komórek.

JEDZ ZDROWO

Uprawiasz sport? Zobacz, jak się odżywiać, by wzmocnić efekty treningu

Informacje, jakie otrzymujemy z różnych źródeł natemat prawidłowego żywienia, mogą przyprawić o ból głowy. Jeść węglowodany, bo są potrzebne jako energiana trening, czy też nie, bood nich przytyjemy? fle białka powinno znaleźć się w diecie aktywnego nastolatka? Jaką rolę odgrywa tłuszcz, a jakie znaczenie mają antyoksydanty zawarte w warzywach i owocach? Justyna Mizera, dietetyk sportowy i ekspert kampanii „Warzywa i owoce - nasza przyszłość”, wyjaśnia, jak zadbać o właściwą dietę, rozpoczynając aktywność sportową.

Spożycie węglowodanów przed, w trakcie i po wysiłku fizycznym ma na celu dostarczenie glukozy jako podstawowego źródła energii dla pracujących mięśni. Glukoza gromadzi się także w formie glikogenu w mięśniach i w wątrobie, będąc paliwem do wysiłków intensywnych, trwających do kilkunastu minut. Po posiłku zawierający węglowodany nale-

ży spożyć 2-3 godziny przed treningiem. - Powinno to być posiłek z węglowodanami o niskim indeksie glikemicznym, czyli taki, z którego glukoza uwalniana jest powoli, dzięki czemu mięśnie mają energię do pracy przez cały trening, a niebezpieczne dla zdrowia skoki insulinowe są ograniczone. Dobrym przykładem przedtreningowego dania będzie makaron pełnoziarnisty z pomidorami, olejem rzepakowym i parmezanem. Inne propozycje to tortilla pełnoziarnista lub kukurydziana z serkiem naturalnym, wędzonym łososem, sałatą i świeżymi warzywami bądź koktajl na mleku roślinnym z orzechami, masłem orzechowym, płatkami owsianymi i malinami - radzi Justyna Mizera. Jeśli ostatni posiłek zjemy wiele godzin przed wysiłkiem, to możemy doświadczyć hipoglikemii (zbyt niski poziom glukozy we krwi), co odbije się na naszej wydolności i samopoczuciu.

JEDZ ZDROWO

Ciekawostki. Ćwiczysz? Nie rezygnuj z tłuszczu w diecie. Jest niezbędny dla zdrowia

Po treningu także konieczne jest spożycie węglowodanów, gdyż ćwiczenia, zwłaszcza siłowe, powodują uszkodzenia włókien mięśniowych, co z kolei opóźnia gromadzenie glikogenu, osłabiając organizm.

By regeneracja po wysiłku przebiegała prawidłowo, nie możemy zapomnieć o porcji pełnowartościowego białka, znajdującego się między innymi w produktach nabiałowych (na przykład serek wiejski, jogurt naturalny) lub rybach (na przykład dorsz). Białko jest niezbędne przy powstawaniu nowych tkanek oraz do rozwoju i regeneracji istniejących. Pomaga zachować optymalną równowagę płynową w tkankach ustroju, bierze udział w transporcie składników pokarmowych do i z komórek, dotlenia komórki i reguluje krzepliwość krwi. Osoby aktywne często konsumują zbyt dużo białka, co nie ma przełożenia na efekty treningowe lub regenerację; a wręcz może zakwaszać organizm i obciążać poszczególne narządy, jak nerki czy wątroba. Dziennie zaleca się spożyć 1-2 g białka na kilo-

gram masy ciała, w zależności od wieku oraz rodzaju i intensywności treningów. - Większych dawek białka na pewno nie powinni stosować osoby przed 20. rokiem życia, gdyż może to negatywnie wpłynąć na ich homeostazę (równowagę biologiczną organizmu), objawiającą się między innymi zbyt dużym zakwaszeniem, obciążeniem nerek i zachwianiem równowagi kwasowo-zasadowej, co w wieku rozwojowym jest bardzo istotne - podkreśla dietetyk.

Zdarza się, że osoby podejmujące aktywność fizyczną stronią od tłuszczu w diecie, uważając, że zbyt duże ich spożycie obciąża organizm czy wręcz przyczyni się do zwiększenia tkanki tłuszczowej. Tymczasem odpowiednia, czyli około 1 g/kg masy ciała, ilość tłuszczu w codziennej diecie jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania. Może to być tłuszcz pochodzący z jajek, z tłustej ryby, np. łososa lub śledzia, jak też z produktów roślinnych (siemienia lnianego, pestki słonecznika lub dyni).

Jak zrobić kawę, żeby była dla nas najzdrowsza? Wiele zależy od parzenia

Zdrowa kawa: metody parzenia. Jaki ekspres jest najlepszy? Ciśnieniowy, przelewowy, na kapsułki, a może kawiarka albo french press?

Autorka

Kaya Burgess

redakcja@polskatimes.pl

Sposób parzenia kawy wpływa na jej smak i właściwości zdrowotne. Jaki więc wybrać ekspres do kawy?

A może zamiast ekspresu lepsza będzie kawa z kawiarki, french pressu albo po turecku?

Kawa jest źródłem cennych przeciwutleniaczy, które pomagają chronić organizm przed rozwojem chorób cywilizacyjnych. Dowodów wciąż przybywa, a dotychczas udowodniono, że może przeciwdziałać rozwojowi miażdżycy, udaru, zawału serca, cukrzycy typu 2, depresji i nowotworów złośliwych. Działa ochronnie na mózg, wątrobę i jelita grube. A na podstawie badań obejmujących aż 500 tysięcy osób wiadomo, że regularne picie kawy zmniejsza ryzyko przedwczesnej śmierci na przestrzeni kolejnej dekady życia.

Jak parzyć kawę, by miała najlepsze właściwości zdrowotne?

Ekspres do kawy ciśnieniowy
Niezależnie od typu i stopnia złożoności, ekspresy ciśnie-



FOT. 123RF

Różne sposoby parzenia kawy zawsze dają napar, który obfituje w prozdrowotne związki

niowe działają na podobnej zasadzie: przepuszczają bliską wrzenia wodę pod wysokim ciśnieniem przez porcję zmielonej kawy.

Z takim sposobem parzenia wiąże się największa zawartość antyoksydantów, jaką można uzyskać w naparze kawy. Oznacza to jej lepsze działanie chemoprewencyjne, czyli zapobiegające procesom rakotwórczym za sprawą zawartych w niej korzystnych substancji. Kawa z ekspresu ciśnieniowego to jednak często kawa mocno palona, przez co napar ma bogatszy aromat, ale mniejszą zawartość kwasu chlorogenowego. Można ten efekt zniwelować, wybierając słabiej palone ziarna.

W przypadku ekspresu ciśnieniowego, który sam miele kawę, możemy spodziewać się naparu bogatszego w zbalansowane antyoksydanty, czyli lepszego dla zdrowia. To dlatego, że rozdrabnianie ziaren powoduje ogromny wzrost powierzchni kontaktu ich drobin z powietrzem, prowadząc do nasilonego utleniania zawartych w nich składników. Skutkuje to nie tylko przyspieszoną utratą aromatu, ale też najcenniejszych antyoksydantów. Dlatego zamiast kawy mielonej lepiej jest kupować tę ziarnistą i mleć odpowiednią porcję tuż przed przygotowaniem kawy.

Ekspres do kawy przelewowy

Ten sposób przygotowania kawy jest wygodny i nieskomplikowany. Urządzenie podgrzewa wodę, która skrapla się i przelewa przez warstwę kawy

do dzbanki - stąd ekspresy takie nazywane są też dzbankowymi. Chociaż są wyposażone w filtry z tworzywa, dodatkowo stosuje się też papierowe.

Właściwości kawy przelewowej są inne od tych, które ma napar przygotowany bez papierowego filtra. Zatrzymuje on bowiem związki rozpuszczalne w tłuszczu, którego kawa ma całkiem sporo, między innymi kawęol i kafeol. Z jednej strony, mają one silne działanie przeciwnowotworowe, z drugiej jednak, podnoszą we krwi stężenie cholesterolu ogółem i jego „złej” frakcji LDL. Dlatego kawa przelewową może być lepszą opcją dla osób z nieprawidłowym lipidogramem krwi.

Warto pamiętać, że jakość kawy przelewowej zależy od jakości ekspresu. Jeśli jest on wykonany z taniego tworzywa sztucznego (dotyczy to zwłaszcza części mających kontakt z gorącą wodą), nie tylko psuje smak naparu, ale może też sprawiać, że będzie on zawierał szkodliwe związki.

Ekspres do kawy na kapsułki

Kawa kapsułkowana parzona jest ciśnieniowo. W ekspresie kapsułka jest przebijana, a urządzenie przepuszcza przez nią parę wodną pod ciśnieniem około 5 bar.

Zalety tak parzonej kawy są podobne, jak w przypadku kawy ze zwykłego ekspresu ciśnieniowego - z jedną, ale istotną różnicą. Kawa jest pakowana w kapsułki w sposób hermetyczny, dlatego nawet pomimo rozdrobnienia jej korzystne związki aromatyczne

i prozdrowotne nie ulegają utlenianiu.

Kapsułka kapsułce jednak nierówna. Tętańsze częściej wykonane z plastiku, który w kontakcie z wodą o wysokiej temperaturze może przenikać do naparu. Lepszym rozwiązaniem, choć nie idealnym, są znacznie droższe, ale podlegające recyklingowi kapsułki aluminiowe.

Kawiarka - parzenie kawy na kuchence

Parzenie kawy tą metodą polega na podgrzewaniu wody w specjalnym stalowym dzbanku, zwanym kawiarką, kafetierą lub makinetką, który składa się z dwóch połączonych komór. Wrzątek przechodzi z dolnego zbiornika do górnego, przelewając się przez metalowy filtr warstwę kawy, uzyskany napar tomoka. Sposób parzenia moki przypomina nieco przygotowanie espresso, z tą różnicą, że ten drugi napar sporządza się z pomocą pary wodnej o wysokim ciśnieniu. Jednak z porównaniem z kawą „ciśnieniową”, napój z kawiarki zawiera aż tak dużo przeciwutleniaczy. Ponieważ cząsteczki cząstek wody z kawą jest krótki, a temperatura w miarę stała, do naparu nie przechodzi tak wiele związków podrażniających żołądek, jak w przypadku dłuższego gotowania. Co więcej, tylko dla kawy przygotowanej bez filtra udowodniono działanie zmniejszające zagrożenie rozwojem raka prostaty.

Kawa po grecku, po turecku

Napar kawy po grecku* nazywany ellinikos kafes, przygotowywany jest z kawy drobnoziarnistej, która jest gotowana w tygielku z długą rączką o nazwie briki. Najlepiej, gdy jest on wykonany ze stali nierdzewnej, obojętnej nadziałaniu zawartych w ziarnie kwasów. Kawę zalewa się gorącą wodą, następnie miesza, aż opadnie na dno, po czym stawia się tygielka na kuchence, doprowadza do wrzenia, szybko zdejmując z kuchenki i odstawia. Po minucie napar jest gotowy. Podobnie przygotowuje się kawę po turecku, nazywaną turkahvesi, a używany do tego tygielka to cezve.

W POZYCJI SIEDZĄCEJ SZCZEGÓLNIE CIĘRPI NASZ KRĘGOSŁUP: WAŻNE, BY/CO JAKIS CZAS WYKONAĆ ĆWICZENIA ROZLUZNIAJĄCE

Oto wartości obciążeń kręgosłupa lędźwiowego (a dokładniej kręgu L3) w różnych ustawieniach ciała:

- 25 kilogramów - pozycja leżenia tyłem z kończynami dolnymi zgiętymi w stawach kolanowych (podudzia na podwyższeniu)
- 40 kilogramów - pozycja leżenia tyłem z wyprostowanymi kończynami dolnymi

- 75 kilogramów - pozycja leżenia boki
- 100 kilogramów - pozycja stojąca
- 150 kilogramów - pozycja stojąca z pochyleniem tułowia w przód
- 140 kilogramów - pozycja siedząca z wyprostowanymi i podpartymi plecami
- 170 kilogramów - pozycja siedząca z pochyleniem tułowia do przodu

Zaleca się, by przynajmniej co 1,5-2 godziny zrobić przerwę, wstać, przejść się lub wykonać kilka ćwiczeń: *krążenia barkami, unoszenia ramion ponad głowę, skłony i skręty głowy i tułowia, skłony tułowia do wyprostowanej nogi, zakładanie „nogi na nogę” - stopa na przeciwnym kolanie, kolano skierowane na zewnątrz, przechodzenie z palców napięty.



Olga Chairńska. dietetyczka i trenerka, podkreśla, że warto żyć aktywnie

Praca siedząca i jej wpływ na stan naszego zdrowia

Wielu z nas pracuje w pozycji siedzącej, co może mieć zgubny wpływ na organizm. **Zacznij od prostych zmian**

faframsO
Pauła Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Wiele minit codziennego podróżowania autem lub autobusem, dopracę, późniejco najmniej 8 godzin siedzenia przed komputerem, a na koniec przed telewizorem. Czasami nawet nie zdajemy sobie sprawy, że siedzimy aż 70 procent dnia. O tym, jakie to może przynieść skutki, mówi Olga Chairńska, dietetyk i trener personalny, właścicielka klubu Expert Fitness w Kielcach.

Według Światowej Organizacji Zdrowia praca siedząca plasuje się w pierwszej piątce największych

zagrożeń dla zdrowia człowieka XXI wieku. Wyprzeżona nawet otyłości - Niedziwnego. Praca siedząca, która wiąże się z brakiem aktywności fizycznej i spędzaniem minimum ośmiu godzin w tej samej pozycji, jest powodem wielu negatywnych skutków dla naszego zdrowia. W takiej pozycji ciało człowieka musi przystosować się do niekorzystnego ustawienia, a to przekłada się na jego nieoptymalne funkcjonowanie - mówi Olga Chairńska.

Najbardziej cierpi natomiast kręgosłup, który obciążony jest o wiele bardziej (około 40-90 procent) niż w pozycji stojącej. W zaburzonej pozycji siedzącej dochodzi do nacięcia lordozy lędźwiowej

i ogromnych przeciążeń lokalizujących się w obrębie kręgów L3-S2. Zaawansowane zmiany prowadzą do miejscowego bólu, a także bólu promieniującego do kończyn dolnych.

W związku z ogromnymi naciskami wywołanymi zaburzoną postawą ciała, tworzą się osteofity drażniące korzenie nerwowe oraz zaburzające prawidłową ruchomość stawu. Podobnie jest w odcinku szyjnym, również tutaj dochodzi do stanów przeciążeniowych tkanek miękkich oraz struktur stawowych i krążków międzykręgowych. Dolegliwość tego typu są związane głównie z obciążeniem mięśni utrzymujących głowę w pozycji, która umożliwia naprzemienną ob-

serwację monitora, dokumentu i klawiatury, oraz mięśni obręczy barkowej, utrzymujących ramię w pozycji umożliwiającej obsługę klawiatury. Potęgowane są one dodatkowo brakiem podłokietnika lub nieprawidłowym, wysokim ustawieniem klawiatury.

Kolejnym efektem spędzania czasu w długotrwałej pozycji siedzącej są dysfunkcje mięśniowe: - rozciągnięcie mięśni górnej części grzbietu; - przykurczenie mięśni klatki piersiowej oraz biodrowo-lędźwiowych; - osłabienie mięśni brzucha, miednicy, stabilizujących postawę ciała.

Prowadzi to do ograniczenia ruchomości ciała. Siedzenie i przyjmowanie złej pozycji nie wymaga od mięśni pośladkowych oraz brzucha żadnej aktywności - te przyzwyczajają się do takiego stanu i pozostają bez ruchu. Znacznie pogarsza to stabilność i utrudnia wykonywanie dynamicznych ruchów. Przykurczone mięśnie klatki piersiowej i biodrowo-lędźwiowe wpływają na utrwalenie nawyków związanych z nieprawidłową postawą. Złe ustawienie miednicy wpływa zaś na ułożenie całego kręgosłupa.

WAŻNE

NEGATYWNE SKUTKI SIEDZENIA

W trakcie siedzenia mięśnie spalają mało kalorii, a ich nadmiar powoduje nadwagę, krew przepływa wolno, co ułatwia zatykanie żył komórkami tłuszczowymi.

Przyczynia się to do wysokiego ciśnienia krwi i podwyższonego poziomu cholesterolu. Bezczynne komórki mięśniowe nie reagują odpowiednio aktywnie na insulinę, co powoduje zwiększenie jej produkcji, często prowadzi to do cukrzycy.

„Aktywne siedzenie” Alternatywa dla biurowego krzesła

To możliwe dzięki aktywnemu siedzeniu, które charakteryzuje się napięciem mięśni antygrawitacyjnych. Ważnym elementem dynamicznego siedzenia jest częsta zmiana pozycji, która chroni mięśnie przed nadmiernym obciążeniem. Alternatywą dla krzesła mogą być przyrządy, które częściowo wymuszają pozycję aktywną. Dobrym rozwiązaniem okazują się:

Opilka fitness - jest przyrządem, który wymusza siedzenie na guzach kulszowych, a przez to zaangażowanie mięśni głębokich. Niestabilność podłoża sprawia także, iż konieczna jest częsta zmiana pozycji oraz aktywacja myślu równowagi.

Kłękosiad - krzesło z podpórką na kolana. Kłękosiad wymusza prawidłowe ustawienie miednicy, co bezpośrednio wpływa na zachowanie fizjologicznych krzywizn kręgosłupa. Przeniesienie ciężaru ciała na kolana sprawia, iż odcinek szyjny i lędźwiowy kręgosłupa są odciążone.

Poduszka sensoryczna - nazywana także dyskiem sensorycznym. Poduszka znajduje się na krześle i przez to zmusza osobę siedzącą do aktywacji mięśni, w celu utrzymania prawidłowej pozycji. Poduszka ma za zadanie wytrącać z równowagi, dzięki czemu niemożliwe jest siedzenie w sposób bierny.



Uwaga Siedzący tryb życia może przysporzyć wielu schorzeń

Siedzący tryb życia powoduje również szereg innych problemów zdrowotnych.

Poważnym skutkiem prowadzenia siedzącego trybu życia jest silny i długotrwały ucisk jelit. Spędzając większą część czasu siedząc, doprowadzamy do tak zwanego syndromu leniwego jelita - pojawiają się problemy z opróżnianiem, co skutkuje pojawieniem się zaparć, a nawet hemoroidów.



Zastój w żyłach spowodowany pracą siedzącą oraz spowodowane nim zaburzenia krążenia mogą również doprowadzić do powstawania żylaków i obrzęków nóg.

Za tydzień

**Jak podnieść odporność?
Wszystko o tym, co zrobić,
by nie dać się chorobie.**

**Brońmy się przed rakiem
- najczęściej występujące nowo-
twory: jak się chronić i rozpoznać**

**Artykuły o zdrowiu znajdziesz
w „Głosie” w środy i soboty**

Sprawdź Istotna jest dieta i pora roku. Pomogą w walce z trądzikiem

Badania potwierdziły, że dieta bogata w białka mlekokrowiego i o wysokim indeksie glikemicznym zaostrza trądzik. Dlatego też zaleca się, by pacjenci w miarę możliwości ograniczyli spożywanietych pokarmów. Chorzy zgłaszają czasem pogorszenie stanu skóry o spożyciu potraw pikantnych i alkoholu. Natrądzik, podobnie jak wiele innych chorób skóry, niekorzystny wpływ

wywierają stres. Ponadto obserwuje się sezonowość trądziku: zwykle ma przebieg łagodniejszy latem (słońce redukuje zmiany), a cięższy w miesiącach jesiennych i zimowych. W niektórych przypadkach może być pomocna suplementacja jodu, selenem, witaminą B12 i D3. Wykazano również związek między piciem zielonej herbaty a poprawą kliniczną zmian skórnych.

Masz pytanie? Napisz do nas! Odpowiedzą eksperci

W dodatku „Strona Zdrowia” jest miejscem nasprawy szczególnie ważnej dla Państwa zdrowia. Współpracuje z nami kilkudziesięciu lekarzy, wybitnych specjalistów. W ostatnich dniach dostaliśmy od Państwa wiele pytań. Dziękujemy. Na wiele odpowiadamy w rubrykach oznaczonych stetoskopem. Gorąco zachęcamy do przesyłania kolejnych pytań do naszych ekspertów.

Należy je przysyłać na adres:
stronazdnnvia@palskapress.pl. Ekspert na bieżąco będzie odpowiadać na pytania.

Piękna i gładka cera - czasem to nie zależy od nas

Trądzik najczęściej rozpoczyna się między 12. a 16. rokiem życia. Niestety, dotyczy większości osób. Podpowiadamy, jak sobie z nim radzić oraz co dobrze przyczynia się do jego zminimalizowania

BĄDŹ CZUJNY

Wskazania
**Jak pozbyć się
trądziku?
Podstawą
pielęgnacji jest
oczyszczanie
oraz nawilżanie**

leży również różnicować z łojotokowym zapaleniem skóry, mogącym objawiać się zaczerwienieniem skóry pośrodku twarzy i czoła. Często trudność stanowi odróżnienie trądziku pospolitego od zapalenia mieszków włosowych, czyli schorzenia, w którym wykwitem jest krostka przebita włosiem.

Trądzik najczęściej (w 99 procentach przypadków) rozwija się na skórze twarzy, szczególnie pośrodku, gdzie łojotok jest najbardziej nasilony. Innymi typowymi lokalizacjami są skóra pleców (60 procent przypadków), zwłaszcza w górnej części, oraz klatka piersiowa (40 procent). Rządziej dochodzi do powstawania zmian w obrębie szyi czy ramion. Zmiany mogą występować tylko w jednej okolicy, ale również jednocześnie we wszystkich.

Pierwotnym wykwitem jest niewidoczny gołym okiem mikrozaskórnik, następnie przekształcający się w charakterystyczny dla trądziku zaskórnik. Zaskórniki dzielą się na otwarte (z czarną kropką na szczycie) i zamknięte. Dalszym etapem ewolucji zmian jest powstawanie zmian zapalnych: czerwonych grudek i pęcherzyków z białą zawartością, czyli krostek. W cięższych postaciach trądziku dochodzi także do powstawania zapalnych guzków. Uzasadnioną obawę pacjentów budzi możliwość rozwoju zmian potrądzikowych, do których należą szpecące blizny - wypukłe, przerosnięte lub mają-

ce postać zagłębienia, zanikowe. Po zaleczonych wykwitach na skórze mogą pozostać także przebarwienia.

Przyczyny trądziku

Trądzik jest przewlekłą zapalną chorobą skóry. Może mieć poważny wpływ na jakość życia chorego. Główną rolę w powstawaniu wykwitów skórnych odgrywa wzmożona produkcja łoju, nadmierne rogowacenie przewodów wyprowadzających i ujęć przewodów łojowych oraz rozwój flory bakteryjnej.

W ostatnich latach coraz większą uwagę zwraca się na na rozwój stanu zapalnego jako elementu patogenyzy tej choroby - zauważa doktor Paweł Traczewski. - Niewątpliwie istotną rolę w powstawaniu i przebiegu trądziku odgrywają czynniki genetyczne i środowiskowe.

WAŻNE

CUDA KOSMETOLOGII

Współczesna kosmetologia daje duże możliwości zmniejszenia stanów zapalnych, eliminację reakcji powodujących łojotok oraz ograniczenia widoczności wykwitów i zaskórników.

Po serii prawidłowo wykonanych zabiegów skóra jest lepiej ukrwiona i dobrze odżywiona, zaczerwienienie cery jest zmniejszone, pory się obkurzczają, przebarwienia trądzikowe ulegają rozjaśnieniu.

Powstaniu trądziku w zasadzie nie można zapobiec, ta choroba rozwija się przedwcześnie lub później u prawie wszystkich młodych osób. Jednakże poprzez odpowiednią pielęgnację skóry można spowodować, że przebieg choroby będzie łagodniejszy, nawroty zmian rzadsze, a terapia skuteczniejsza.

- Podstawą pielęgnacji jest dokładne oczyszczanie i nawilżanie skóry. Pacjent powinien unikać agresywnych środków pielęgnacyjnych mogących podrażnić skórę - mówi doktor Paweł Traczewski. - Ważne, by krem nawilżający nie przyczyniał się do blokowania ujść gruczołów łojowych, co sprzyja powstawaniu zmian trądzikowych. Na rynku obecnych jest wiele kremów przeznaczonych do pielęgnacji skóry trądzikowej, jak również dla pacjentów, którzy leczą się dermatologicznie poszczególnymi rodzajami leków - dodaje.

Korzystne jest stosowanie preparatów do oczyszczania i nawilżania skóry z tej samej linii kosmetycznej, gdyż środki te zwykle uzupełniają się. W przypadku trądziku z samymi zaskórnikami korzystne jest stosowanie pilingów, ale należy unikać gruboziarnistych lub głęboko penetrujących enzymatycznych. Niestety, nie znajduje potwierdzenia przydatność wielu tradycyjnych metod profilaktyki trądziku, jak na przykład picie drożdży.



FOT. T33 RF

Trądzik najczęściej (w 99 procentach przypadków) rozwija się na skórze twarzy

Trądzik

Trądzik zwyczajny jest najczęstszą chorobą skóry osób młodych. Jeśli brać pod uwagę także postaci małosilone, to występuje u 100 procent młodych osób.

Trądzik najczęściej rozpoczyna się między 12. a 16. rokiem życia. Badania pokazują, że we wcześniejszym wieku choroba ma początek zaledwie u 7 procent pacjentów. Największy odsetek chorych występuje u kobiet

między 14. a 17. rokiem życia, a u mężczyzn między 16. a 19. rokiem życia.

U większości chorych trądzik z czasem słabnie i około 20. roku życia ustępuje, ale u dużej części dorosłych, zwłaszcza u kobiet, choroba utrzymuje się albo nawraca w późniejszym wieku, czasem nawet po 40. roku życia - mówi doktor Paweł Traczewski, dermatolog. W zależności od przewagi poszczególnych wykwitów trądzikowych (zaskórników, grudek, krostek, nacieków zapalnych) rozróżnia się następujące postaci trądziku. Totrądzik zaskórnikowy,

grudkowo-krostkowy, ropowiczy, bliznowcowy.

Skąd wiadomo, że to trądzik?

Trądzik może być mylony z innymi schorzeniami o podobnym wyglądzie zmian. - Różnica polega na obecności zaskórników, typowych dla trądziku, a nieobecnych we wszystkich chorobach przypominających go - podpowiada doktor Traczewski. - Trądzik pospolity bardzo często jest mylony z trądzikiem różowatym, który mimo podobnej nazwy jest chorobą o zupełnie innym podłożu i inaczej leczoną. Trądzik na-

RZECZY ZNALEZIONE

Czekamy na Państwa listy po adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 848 8124
Email alarm@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje
Aleksander Radomski



Biuro Rzeczy Znalezionych Czekają na właściciela:

telefon komórkowy w etui znalezione w Słupsku, klucze w brązowym etui znalezione w przy ul. Bitwy Warszawskiej 4, tablica rejestracyjna GSL20734, telefon Samsunga znalezione na parkingu przy CH Jantar, pęk siedmiu kluczy z brelokiem znalezione przy al. 3 Maja, dwa klucze z brelokiem w kształcie samochodu znalezione przy działkach przy ul. Sobieskiego,

telefon znaleziony przy ul. Westerplatte, dwa klucze znalezione przy ul. Kilińskiego, dwa klucze znalezione przy przystanku przy ul. 11 Listopada, dwa klucze znalezione przy ul. Krzywej, dokumenty Roksany Szewy z Kobylnicy, nawigacja samochodowa znaleziona przy ul. Wazów, telefon Nokia znaleziony na przystanku przy ul. 11 Listopada, dwa klucze z brelokiem-nabojem znalezione na osiedlu Niepodległości, okulary męskie w etui znalezione w Słupsku, trzy klucze znalezione przy ul. Zygmunta Augusta, karta bankomatowa Magdaleny Lange, portfel z dokumentami Tomasza Tomczaka, klucze do opła znalezione przy ul. Wojska Polskiego, pęk kluczy w brązowym etui znalezione na ul. Wojska Polskiego, w okolicach skrzyżowania z ul. Mickiewicza. (DMK)

USTY/OPINIE

Czekamy na Państwa listy pod adresem ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
Telefon dyżurny 59 848 8121
Email daniel.kfusek@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje
Daniel Klusek



Już nie zaparkujemy za darmo przed słupskim ratuszem

@Michał: - Niech oni prawidłowo oznaczają zasady ruchu na tym parkingu. Nie ma oznakowania, więc są skrzyżowania równorzędne, wyjeżdżający z węższej uliczki ma pierwszeństwo przedjadącymi tak zwaną drogą główną. Jeszcze nigdy nikt mi nie ustąpił pierwszeństwa.
@Piotr: - To dobre miejsce na wymuszenia.

@Dariusz: - Jak nie wiadomo, o co chodzi, to wiadomo, że chodzi o kasę.
@Marta: - Ale przecież na placu już od dawna są parkometry, więc co to za nowość?
@Nasz Słupsk: - Stowarzyszenie zwracało się do prezydenta miasta od czterech lat o likwidację strefy płatnego parkowania, która przynosi miastu więcej szkody niż pożytku, a z tysięcy mieszkańców robi „przestępców”, na których nakładane są urzędowe kary. Występowaliśmy również o zalegalizowanie formalnie działającego parkingu przed ratuszem, aby któryś z kolejnych urzędników nie wpadł, za jakiś czas, na pomysł, aby wstecznie nałożyć kary na korzystających z parkingu przed UM słupszczyzan. Prezydent przez trzy lata nie zrobił nic w tej sprawie. Nakoniec zamiast naprawić własny błąd i zalegalizować parking przed ratuszem, po prostu go zlikwidował.
Tak łatwiej i prościej. Nie trzeba przygotowywać uchwały, a następnie rozporządzenia, a słupszczyzan i tak za wszystko zapłaci. Pełna arogancja władzy!

Ratusz kolejny raz wnioskuje o podwyżkę opłat za śmieci

@Anita: - Jeszcze niema zgody, aja już dostałam pismo o podwyżce! Robią sobie, co chcą! Można? Można!
@Monika: - Czy zgoda będzie, czy nie, to podwyżka będzie i tak.
@Beata: - A miała być zmieniona polityka śmieciowa.
@Magdalena: - Jestem zapodwyżką opłat za wywóz śmieci, ale wyłączenie dla tych, którzy ich nie segregują. Bo to oni powodują, że wywożenie odpadów jest droższe. Ci, którzy je segregują, powodują, że miastu łatwiej jest na śmieciach zarabiać, bo odzyskane surowce można przecież sprzedać. A przede wszystkim ci, którzy segregują, dbają o środowisko naturalne i porządek, ichoby z tego powodu nie powinni płacić więcej.
@Katarzyna: - Opłaty za śmieci to jedno, a drugie, to ich wywożenie. W wielu miejscach śmieci segregowane wypadają z pojemników, tak jest ich dużo. No i mnóstwo jest wielkogabarytów. Z tym trzeba najpierw zrobić porządek. (DMK)

KRÓTKO

Akcja redakcja

Strona od czytelników dla czytelników

Na stronach Akcja redakcji piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czekała dziennikarka 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 możn 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 redakcja

U nas czekają zguby i oferty pomocy

W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rzeczy Znalezionych. O tym, co znajduje się w BRZ, piszemy w niedzielę, środy i piątki. W ramach Banku pomocy można przekazywać sobie m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 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, składu i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 8121. (DMK)

DLA KONSUMENTA

Tam konsumenci mogą znaleźć pomoc

Mieszkańcy Słupska o pomoc mogą prosić miejskiego rzecznika konsumentów. Zbigniew Perzyna przyjmuje interesantów przy ul. Jana Pawła II 11, pokój 225 (I piętro), tel. 59 810 52 93, e-mail: mrk@um.słupsk.pl. Mieszkańcy powiatu słupskiego o pomoc mogą prosić powiatowego rzecznika konsumentów. Marek Kurowski interesantów przyjmuje w pokoju 132, Starostwa Powiatowego, tel. 59 84 187 00, e-mail: rzecznikkonsumenta@powiat.słupsk.pl. Pomocy w problemach konsumenckich udziela Delegatura Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej w Słupsku, ul. Jana Pawła II 11, tel. 59 842 54 68, e-mail: ihslupsk@wp.pl. Konsumentom mogą się zgłaszać do Oddziału Federacji Konsumentów w Słupsku, al. 3 Maja 44, tel. 59 842 0224, e-mail: slupsk@federacja-konsumentow.org.pl. Bezpłatną pomoc prawną konsumentom mogą uzyskać pod nr. infolinii Federacji Konsumentów 801 440 220 i 22 290 8916. (DMK)

Jeśli posiłek nie smakuje, możemy wnieść reklamację

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Nasza czytelniczka poszła z siostrą na obiad. Twierdzi, że pizza była zimna, a ziemniaki w innym daniu przygotowane i przesolone.

Pani Jadwiga z powiatu słupskiego w niedzielę wybrała się z siostrą do jednego ze słupskich lokalów gastronomicznych. - Zamówiliśmy pizzę i grillowane mięso z frytkami - mówi kobieta. - Poprosiłam, żeby oba dania podać nam jednocześnie. Po niemal 40 minutach kelner przyniósł obiad. Siostra zamiast frytek dostała ziemniaki. Gdy zwróciła na to uwagę kelnerowi, ten zapytał, czy ziemniaki mogą zostać. Siostra się zgodziła, ale gdy tylko ich skosztowała, okazało się, że są przegotowane i potwornie słone. Poprosiła więc o zamówione frytki, na które musiała czekać niemal 10 minut.

Jak mówi pani Jadwiga, jej pizza była zaledwie letnia. - Pewnie przygotowana została wcześniej niż posiłek siostry i obsługa czekała, żeby podać nam oba obiady jednocześnie - mówi kobieta. - Zastanawiam się, czy mogłyśmy zrezygnować z zamówienia i nie płacić w sumie prawie 50 złotych. Marek Kurowski, powiatowy rzecznik konsumentów w Słupsku, wyjaśnia, że nie ma prawnych uregulowań, które regulują to, kiedy można oddać jeden z elementów naszych oczekiwań.



Niezadowoleni klienci restauracji mogą wnieść reklamację

- Zwyczajowo jednak przyjmujesz, że kilkakrotnie posiłku uprawnia do tego, aby wymienić posiłek na inny. Jeżeli jednak zjemy i stwierdzimy, że nam nie smakowało, w związku z czym nie zamierzamy zapłacić, to niestety jest już późno - tłumaczy Marek Kurowski. - Jeśli nie uda nam się załatwić sprawy od ręki, poprzez ustne zgłoszenie, to należy sporządzić dokument, w którym opiszemy, co nie podobało nam się w danym posiłku i zażądać zwrotu pieniędzy.

Jak dodaje, składając zamówienie, gość zawiera z restauratorem umowę, którą może zerwać bez konsekwencji, jeśli restaurator z tej umowy się nie wywiąże.

- Oznacza to, że restaurator nie może żądać zapłaty za usługę, którą wykonał niewłaści-

wie, a gość ma prawo za taką niewłaściwie wykonaną usługę nie zapłacić - mówi rzecznik konsumentów. - Warunkiem jest wyrażenie i bezzwłoczne zgłoszenie swoich uwag obsłudze oraz stosowne udokumentowanie uchybienia. Reklamuje się zawsze okoliczności obiektywne, czyli fakty, na przykład brudny talerz albo skwarki w wegetariańskich potrawach, a nie subiektywne wrażenia smakowe tych restauratorów, nie musi uwzględnić.

Inaczej jest, jeśli wizyta w restauracji skończy się rozstrójem żołądka albo poważniejszym zatruciem. Wówczas sprawę zgłasza się do raz do sanepidu.

Co ważne, prawo do złożenia reklamacji mają także organizatorzy poczęstunków zbiorowych, na przykład styp czy komunii. ©



Mieszkańcy chcą, by wewnętrzna dróżka była odśnieżana

Śnieg leży i jest ślisko, nie ma komu zadbać o drogę

Słupsk

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

- Nikt nie dba o krótki odcinek drogi przy ul. Piłsudskiego, prowadzący do bloku numer 7 - twierdzi nasza czytelniczka.

Pani Janina od kilkunastu lat walczy o to, by odpowiednie służby zadbały o zimowe utrzymanie niewielkiego odcinka drogi przy bloku, w którym mieszka. Droga biegnie przy obiekcie handlowym i na jego tyłach.

- Administracja naszego bloku odśnieża i posypuje piaskiem chodnik przy klatkach schodowych. Ale aby dojść do chodnika przy ulicy Piłsudskiego, musimy pokonać drogę, którą nikt się nie zajmuje - mówi nasza czytelniczka. - W naszym budynku mieszka sporo osób starszych i chorych. Poślizgnięcie się i przewrócenie na śniegu czy lodzie może się

dla nich dramatycznie zakończyć. Ta droga jest uczęszczana, bo prowadzi nie tylko do naszego bloku, ale również do przychodni i poczty.

W straży miejskiej dowiedzieliśmy się, że mieszkanka interweniowała tam już podczas ubiegłorocznej zimy.

- Niestety, zaraz przyszła odwilż i problem zniknął razem ze śniegiem - mówi Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku. - Na miejsce natychmiast pojedzie nasz patrol. Ustalimy właściciela tej drogi lub instytucję odpowiedzialną za jej utrzymanie wodopewnym stanie. Zobowiązemy ich do odśnieżenia drogi i posypania jej piachem tak, by nie stanowiła zagrożenia dla pieszych.

Jak dodaje, podobnych zgłoszeń strażnicy po każdorazowych opadach śniegu mają bardzo dużo z różnych części miasta. ©

Ferie w mieście czy dodatkowa gotówka na wyjazd z rodziną

Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl



Wydatki

Uczniowie z woj. zachodniopomorskiego rozpoczynają zimowe ferie już za trzy dni a z woj. pomorskiego 11 lutego. Dwutygodniowa przerwa od zajęć szkolnych może być dobrą okazją do wyjazdu dla całej rodziny. To jednak wiąże się z dużymi wydatkami, niezależnie od tego, czy zdecydujemy się na wypocznik w kraju, czy za granicą.

Z danych serwisu Nocowanie.pl wynika, że ceny za noclegi w sezonie, w górach wynoszą średnio od 40 do 80 zł za osobę, co w przypadku 4-osobowej rodziny oznacza wydatek na poziomie nawet 2.240 zł za tygodniowy pobyt. To dopiero początek listy wydatków, do których doliczyć trzeba np. dojazd, koszt zakupu lub wynajmu sprzętu narciarskiego.

Więcej zapłacimy za zagraniczny wyjazd. Według portalu Travelplanet.pl, to koszt nawet od 3 tys. w górę za osobę.

Koszty

Jeżeli chcemy zabrać dzieci na tygodniowe wczasy i spróbować swoich sił w sportach zimowych, musimy liczyć się z kosztami na poziomie kilku tysięcy złotych. Weekendowe noclegi w górskich miejscowościach w Polsce dla czterech osób, razem z dojazdem i zakupem kart narciarskich to minimum 1.500-2.000 zł. Za tygodniowy pobyt rodzina musi zapłacić już od 3.000 zł w przeliczeniu.



FOT. LUCYNA NENOW

Jeżeli chcemy zabrać dzieci na tygodniowe wczasy i spróbować swoich sił w sportach zimowych, musimy liczyć się z kosztami na poziomie kilku tysięcy złotych

Koszty można zmniejszyć do ok. 1000 zł, wysyłając dziecko na tygodniowy, zimowy obóz, organizowany np. przez szkołę.

Nie każda rodzina będzie jednak mogła pozwolić sobie na dodatkowe obciążenie finansowe. Cóż więc możemy zrobić, gdy zbliżają się ferie, a w domowej kase brakuje funduszy?

Pozostaje nam spędzić zimowy urlop w domu lub poszukać zewnętrznego źródła finansowania.

Ferie w mieście

Jeżeli nie możemy pozwolić sobie na urlop i spędzić ferii z dzieckiem lub opłaceniu zimowego wyjazdu, możemy

skorzystać z aktywnego spędzania ferii w mieście. Sprawdzimy program zajęć miejskich ośrodków kulturalnych, a także oferty zimowych półkolonii dla naszych pociech, organizowanych np. przez szkoły.

Koszt „zimowiska w mieście”, w zależności od oferty danej miejscowości waha się między 250 a 1000 zł tygodniowo.

To jednak nie koniec możliwości, które pozwolą pociechom spędzić ferie w domu w aktywny sposób. W ramach akcji „Zima w mieście” samorządy w wielu aglomeracjach w Polsce organizują bezpłatne atrakcje i warsztaty dla ucz-

niów w placówkach, takich jak: szkoły, biblioteki, a także domy kultury czy ośrodki sportowe.

W zależności od programu oferowanego w danej lokalizacji, dzieci mogą brać udział w zorganizowanych zajęciach plastycznych, muzycznych, sportowych czy w wycieczkach. Co ważne, udział w takich atrakcjach jest darmowy, a rodzice pokrywają jedynie koszt wyżywienia, który wynosi kilka zł dziennie.

Dodatkowe fundusze

Jeśli jednak chcemy koniecznie zorganizować pociechom zimowy wyjazd, np. na narty, a brakuje nam gotówki, warto

zastanowić się, jak możemy sfinansować wypoczynek, by pozyskać pieniądze bez uszczerbku dla domowej kasy, i żeby spłata zaciągniętego zobowiązania nie była dla nas zbyt dużym obciążeniem.

Dodatkowe fundusze może zapewnić nam karta kredytowa. Jest to rozwiązanie dostępne na wyciągnięcie ręki. Wystarczy złożyć w banku, w którym mamy konto osobiste, wniosek o wydanie karty. Potem możemy korzystać z przyznanego nam limitu. Niektóre hotele czy ośrodki także wymagają karty kredytowej do rezerwowania pobytu lub niektórych atrakcji, więc jej po-

Zawsze pamiętajmy o tym, że pożyczając pieniądze na zimowy wyjazd, powinniśmy robić to bardzo rozważnie

siadanie ma dodatkowe zalety.

W tym przypadku nie poniesiemy dodatkowych kosztów za pożyczanie pieniędzy, na przykład nie zapłacimy odsetek, jeżeli będziemy pamiętać o tym, aby spłacić kwotę kredytu w okresie bezodsetkowym.

- W podobny sposób możemy skorzystać z limitu kredytowego na rachunku osobistym. To rozwiązanie działa podobnie jak kredyt odnawialny, więc po jego spłacie, możemy ponownie skorzystać z dodatkowych funduszy, jeżeli zajdzie taka potrzeba - tłumaczy Leszek Zięba, ekspert ZFPF, mFinanse.

WSPARCIE

SZYBKI KREDYT

Możliwością sfinansowania wyjazdu jest kredyt gotówkowy. Należy pamiętać, że rzadko są dostępne oferty, które pozwalają uniknąć odsetek. Dokładnie zapoznajmy się z ofertami kredytów.

Różnice między oprocentowaniem i kosztami dodatkowymi potrafią być duże.

- Warto być na bieżąco z promocjami - radzi Bartosz Turek, ekspert ZFPF, Open Finance. - Jeżeli nie potrafimy lub nie mamy czasu na porównywanie wielu ofert, dobrym pomysłem jest skorzystanie z usług pośrednika finansowego. Taka usługa jest bezpłatna. Dzięki temu, będziemy wiedzieć, gdzie mamy największą szansę na otrzymanie środków i gdzie pożyczanie pieniędzy będzie nas najmniej kosztować.

Pamiętajmy także o tym, że pożyczając środki na zimowy wyjazd, powinniśmy robić to z głową. Przed nami cały rok wydatków i planowania budżetu. Pośpieszenie podjęta decyzja i np. zaciągnięcie kredytu „na złych warunkach”, może odbić się negatywnie na domowej kasie przez kilka następnych miesięcy.

Warto zatem już na początku roku nie przeżywać „finansowego kaca”, ale zażywać udanego zimowego wypoczynku.

Od stycznia kredyt dla studenta i doktoranta przyznawany jest na nowych zasadach

Wsparcie

Jerzy Szych
jerzy.szych@polskapress.pl

Od tegoroku o kredyt studencki można wnioskować w dowolnym momencie roku.

Expander podpowiada, że jeśli ktoś chce studiować, a ma złą sytuację finansową, to powinien rozważyć skorzystanie z kredytu studenckiego. Taki kredyt jest niemal darmowy. Dodatkowo, w sytuacji gdy uda nam się uży-

skąć bardzo dobre wyniki w nauce, to nawet połowa długu może zostać umorzona.

W przypadku kredytu studenckiego, przez cały okres nauki i przez 2 lata po jej ukończeniu, naliczające się odsetki spłaca z nas państwo. Koszty jakie sami musimy ponieść to odsetki, które nalicza się już w pierwszym okresie. Są one jednak niskie, gdyż wysokość oprocentowania określa ustawa.

- Wynosi ono połowę stopy re-

dy skontowej NBP, czyli obecnie jest to zaledwie 0,87% w skali roku - tłumaczy Jarosław Sadowski, główny analityk Expander Advisors. - Oprócz tego trzeba zapłacić prowizję za udzielenie kredytu - od 0% do 5% kwoty otrzymywanych transz (prowizja pomniejszana jest nam transze). Warto otworzyć sobie konto studenckie, w tym banku, w którym wnioskujemy o kredyt, gdyż wtedy ta opłata będzie zdecydowanie niższa lub nawet zupełnie jej unikniemy.

Kredyt może otrzymać jedynie student, który faktycznie potrzebuje wsparcia. Dochód na osobę w rodzinie wnioskodawcy nie może przekroczyć limitu, który w tym roku akademickim wynosi 2500 zł netto. Konieczne jest również poręczenie spłaty przez rodziców. Poręczycielem może zostać też BGK lub ARiMR. Jeśli skorzystamy z poręczenia BGK, to naliczona zostanie dodatkowa prowizja w wysokości 1,5% transz. Oprócz tego trzeba też spełnić warunek

wieku - student w momencie wnioskowania musi mieć mniej niż 30 lat, a doktorant mniej niż 35 lat.

Kredytobiorca na etapie składania wniosku wybiera jaką kwotę kredytu chciałby otrzymać. Do wyboru ma 400 zł, 600 zł, 800 zł lub 1000 zł miesięcznie, ale wypłacane przez 10 miesięcy w roku (bez wakacji). Później, czyli już w okresie wypłaty, istnieje też możliwość jej podwyższenia lub obniżenia.

Wniosek może złożyć nie tylko student, czy doktorant, ale również ktoś, kto dopiero stara się o przyjęcie na studia. Składa się go do jednego z banków, które udzielają takich kredytów. Od tego roku wnioskować

można w dowolnym momencie roku. Umowa powinna zostać zawarta w ciągu 30 dni od momentu złożenia wniosku. Do końca lutego obowiązują rozwiązania przejściowe, które dają bankom nieco więcej czasu.

Połowa długu może zostać umorzona, jeśli wyniki w nauce kredytobiorcy będą na tyle dobre, że znajdzie się on w grupie 1% najlepszych absolwentów. Jeśli będzie w gronie 5% najlepszych, to umorzona zostanie 35% długu, a jeśli znajdzie się w 10% najlepszych, to umorzona zostanie 20% zadłużenia. Kredyt może zostać również umorzony w całości lub częściowo m.in. w przypadku trudnej sytuacji życiowej kredytobiorcy.

Strach, euforia i adrenalina. To jeszcze rozrywka czy już walka o życie?

Olga Krzyżyk.
Patrik Osadnic
o.krzyzyk@dz.com.pl

Styl życia

Spadanie z prędkością 50 kilometrów na godzinę, skok w przepaść, naciąganie gigantycznej procy. Tonie lista tortur, atrakcji w parkach rozrywki. A dla adrenaliny!

Śpróbować, a może jednak zrezygnować? Stojąc w kolejce do Lech Coastera, ekstremalnej kolejki górskiej w Legendii Śląskim Wesołym Miasteczku w Chorzowie, serce biło mi jak szalone. Zrobiłam się biała, ręce i nerwy były lutowane. Jeszcze w wagoniku nadchodziły mnie myśli, by wysiąść. Ale już nie było odwrotu - wagoniki ruszyły. Do przejechania było 908 metrów z prędkością 95 km/h. Zaczęło się od powolnej wspinaczki na wysokość 40 metrów, z której jest pierwszy spadek wagoników. I 4 inwersje, czyli miejsca, w których przez chwilę znajdujemy się głową w dół, a na pasażerów działają podczas jazdy liczne przeciążenia dodatnie i ujemne (czyli gwałtowne przyspieszenia i hamowanie, to ten moment, gdy mamy wrażenie, że odrywamy się od siedzenia wagonika). Człowiek może odczuwać na Lechu przeciążenia dodatnie dochodzące do 4,5 G, a ujemne nawet do 4,9 G. To oznacza, że tyle razy tasiła jest większa odgrawitacja. I ludzie jeszcze zato płacą!

- Miłośnicy naszego Lech Coastera są szatandarowym przykładem czerpania ogromnej radości z doznań powszechnie uważanych za ekstremalne - mówi Izabela Kiełsi, local commercial manager Legendii. - Wciąż nie do pobicia są rekordy ustanowione w sezonie 2017, kiedy to jeden z naszych gości jechał Lediem ponad 100 razy w ciągu jednego dnia, a jeszcze inny 60 razy z rzędu, nie wysiadając z wagonika - podaje.

W chorzowskim parku rozrywki jest jeszcze np. gondola, która obraca się o 360 stopni

Psycholog: Są ludzie, dla których takie rozrywki to już uzależnienie, ich mózg potrzebuje wciąż ekstremalnych doznań



Lech Coaster to ekstremalny rollercoaster w Legendii Śląskim Wesołym Miasteczku

i wznosi na 20 metrów (Sky Flyer) lub niepozorna karuzela, od której częściej trzymam się zdaleka nawet najbardziej wytrwali miłośnicy ekstremalnych doznań. To Dragon Riders, który obraca się wokół własnej pionowej osi, podczas gdy jego gondole również obracają się osiowo. Podczas jazdy pasażerów uderza duża siła odśrodkowa. - To sprawia, że atrakcja potrafi bardzo mocno zakręcić w głowie i jest ogromnym testem dla naszego żołądka - śmieje się Izabela Kiełsi.

Ma być stromo! Uda pieką, a my pędzimy w dół, „Gołgoty” Ekstremalnych doznań można zaznać choćby podczas ferii zimowych. Może sami jesteście miłośnikami lub snowboardzistami, którzy zamiast szusować po łagodnych niebieskich i zielonych trasach, wybierają te najbardziej strome, oznaczone kolorem czarnym. Albo zjazd po trasami. Najbardziej stroma trasa narciarska w Polsce to czarna trasa FIS na zakopiańskiej Harendzie. Inne czarne trasy, które są wyzwaniem dla narciarzy, to zakopiańska trasa Goryczkowa spod wierzchołka Kasprowego Wierchu oraz po drugiej stronie Kasprowego Wierchu - trasa Gąsienicowa. A najdłuższa czarna trasa w Polsce jest w Beskidach. To trasa FIS ze szczytu Skrzycznego (Szczyrk). Inna kultowa trasa w Szczyрку to czarna Biełkula. Rozpoczyna się na Hali

Skrzyczneńskiej, a kończy w Czaryrzej. To jedna z najtrudniejszych tras w Beskidach. Były tu wypadki śmiertelne. W 2011 roku 52-letni narciarz wypadł z trasy i uderzył w drzewo. Mimo kasku ochronnego, zmarł. W 2010 roku 25-letni instruktor zginął w podobnych okolicznościach. Wypadł z trasy i uderzył w drzewo. Reanimacja nie powiodła się.

W Szczyрку, pomiędzy Halą Pośrednią a Soliskiem, jest jeszcze czerwona trasa, która przed laty dla narciarzy była prawdziwym wyzwaniem. To sławna „Golgota” o średnim nachyleniu 32 proc. (inne źródła podają, że 29 proc.). Potoczna nazwa tej trasy pochodzi z czasów, gdy stok nie był jeszcze ratrakowany. Nie dość, że był stromy, to jeszcze pełen muld. Dla narciarzy było to prawdziwe wyzwanie. Od pokonywania muld piekły mięśnie, a koncentracji nie można było stracić nawet na chwilę. Nieuwaga mogła oznaczać tylko wywrotkę i być może ratowniczy tobogan. Obecnie trasa jest dobrze przygotowana do sezonu, a dawna nazwa została dodana. I sława.

Czarna Rura. przed którą ostrzegali nas rodzice

Chyba nie ma dziecka, które choć raz nie było w parku wodnym i nie przebiegało z niecierpliwością nogami w kolejkę do zjeżdżalni. W tarnogórskim Parku Wodnym najślawniejsza jest Czarna Rura. Zjeżdżalnia naj-

bardziej ekstremalna spośród trzech, które się tam znajdują, przed którą ostrzegali rodzice. Ostre zakręty, przerażające dźwięki, malutkie gwiazdy na suficie i ostry wjazd do wody na samym końcu. Zjeżdżaliśmy tam ze znajomymi ze szkoły podstawowej, jeśli nie setki razy, żeby poczuć dreszcz emocji. W 2018 roku Czarną jednak już nie ma. Jest nowa, jeszcze bardziej ekstremalna, czyli Kamikadze.

- Dzięki innowacyjnemu efektom niesamowicie szybki zjazd dostarczy każdemu mocnych wrażeń i zapewni mnóstwo emocji fanom szybkiej jazdy - zachwala Katarzyna Lipok, asystent ds. marketingu Parku Wodnego. - Są rozbłyśki świetlne, gwiazdne niebo, efekt płomieni. Największą nowością jest system umożliwiający indywidualny dobór efektów. Pizy w locie znajduje się klawiatura z dostępem do różnych opcji tematycznych do wyboru - wylicza Lipok i przypomina, że zjeżdżalnia jest przeznaczona dla dzieci powyżej 12. roku życia.

Kamikadze ma długość 76 m. Jest dłuższą i straszniejszą od tej, którą pamiętam z dzieciństwa. Daje jeszcze więcej frajdy, ale jedno się nie zmieniło. Rodzice wciąż ostrzegają przed nią swoje dzieci. Zresztą i tak to pestka przy Aqualoocie, zjeżdżalni w Parku Wodnym w Tychach - z pionowym startem. Po pionowym upadku w dół wpadamy

do czerwonej rury, ale płyniemy, właściwie lecimy, nie tylko w dół, lecz również... w górę. Ze zjeżdżalni mogą korzystać osoby w wieku co najmniej 16 lat, o minimum 130 cm wzrostu i wadze od 40 do 130 kg. Nie wolno mieć na sobie okularów czy zegarka. Długość rury: 78,6 metra. Prędkość maksymalna: 53 km na godzinę. Przyspieszenie: 2,6 G. Robi wrażenie?

A może skoczyć z mostu?

Dla rozrywki i cywili

Na Krawędzi to nazwa centrum szkoleń outdoorowych. Wofercie ma m.in. skoki na bungee z poniemieckich mostów kolejowych w Pyskowicach, zjazdy na linie organizowane w postindustrialnej strefie rozrywki w Rudzie Śląskiej, ścianki wspinaczkowe, tyrolki, wahadła czy paintball. Na brak klientów nie narzekają. Dlaczego ludzie decydują się zapłacić nawet kilkaset złotych za skok z mostu albo przejazd na linie nad bytomijskimi Dolomitami?

- Szukają pewnej odskoczni od codzienności - uważa Krzysztof Grosiak, pomysłodawca Na Krawędzi. - Jeśli ktoś w niedzielę dostanie taką dużą dawkę emocji, to kolejnego dnia w biurze zupełnie nie przejmiesz się reprimendą od szefa. Boczy może się ona równać z tak wielkim skokiem adrenaliny? - pyta retorycznie.

Sam jest byłym żołnierzem zawodowym, dowódcą drużyny oraz zalicza zło. Jakocenia, zapotrzebowanie na adrenalinę u ludzi jest z roku na rok coraz większe.

- Współpracujemy m.in. z ośrodkami dla trudnej młodzieży, ale zjawiają się też nas osoby prywatne, mające zasobą trudne przejścia. Dla nich ten skok z mostu to często symboliczne zerwanie z przeszłością - wyjaśnia były żołnierz, ekspert od sytuacji skrajnych i niebezpiecznych, choć dziś, jak mówi, organizuje je w kontrolowany sposób. Na Krawędzi ma w swojej ofercie również inną atrakcję: ludzką procy. Tak, dobrze Państwo czytają. To dwie liny, naciągane na filarach mostu, do których przyczepiany jest śmiełek w uprząży. Procy naciągają się przypomocować... samochodu. Po wystrzeleniu, amplitudalotowy poziom wynoszący nawet 70 metrów.

No dobrze, ale wciąż zastanawiam się: dlaczego to wszystko robimy? Psycholog: dla uczucia szczęścia. - Ponieważ strach wywołuje nas natężenie emocji. Kiedy już skoczymy na bungee lub wyjdziemy z kolejki górskiej,

nasz mózg zaczyna wytwarzać ogromną ilość dopamin i endorfin, czyli hormonów szczęścia, które dają nam poczucie radości, spełnienia, a nawet sensu życia - wyjaśnia Tomasz Kaczmarski, psycholog sportu, i parafrazuje słowa Wandy Rutkiewicz, wybitnej polskiej himalaistki, która mówiła, że ludzie to przedstawiciele jednego gatunku na Ziemi, który robi coś ponad to, co jest potrzebne mu do przetrwania.

- Jednym będzie towarzyszył bardzo silny strach i to jego przełamanie będzie wywoływało w takich osobach poczucie szczęścia, pewności siebie - kontynuuje Kaczmarski. - Drudzy będą odczuwać bardzo silną potrzebę dostarczania mózgowi ekstremalnych wrażeń. Wtedy mówimy już o uzależnieniu. Mamy doczynienia działaniem narkotycznym: nasz organizm po prostu wymaga pobudzenia ośrodka szczęścia w naszym mózgu. To te osoby będą poszukiwały coraz bardziej ekstremalnych wrażeń.

A to znaczy, że ekstremalne rozrywki szybko nie znikną. ©

EOE Ens Emsm

Niektóre atrakcje turystyczne przeznaczone są tylko osobom o naprawdę mocnych nerwach. Jak spacer po wieży CN w Toronto (Kanada). Spaceruje się po zewnętrznej krawędzi budynku na 116. piętrze (na wysokości ponad 330 m), przypiętym do specjalnych uprząży. Taki podniebny spacer proponowany jest także na Makau Tower w Chinach. Z tej wieży można też skoczyć na bungee z wysokości 233 m i swobodnie spadać z prędkością ok. 200 km/h. Inna atrakcja tylko dla odważnych to nurkujący rollercoaster „Vanish” w Japonii. Na trasie jest podwodny tunel, w którym jest ciemno.

Inna straszna atrakcja powstała w górach Taihang Shan na północy Chin. Tamtejszy park krajoznawczy ma szklany chodnik na wysokości 1180 metrów n.p.m. Podczas spaceru tafla szkła nagle zaczyna pękać, słychać też jego trzask. Wszystko to jednak efekty generowane komputerowo. Chętnych nie brakuje. Wygląda na to, że adrenalina jest nam po prostu potrzebna.



~zamieszcic ogłoszeniedrobneMefonicznie: 94 347 3516
Przezinternet: ogłoszenia.gratka.pl
WBiurzeOgłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 3473516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61, 48133 67, fax 91433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI

– HANDLOWE

– MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES

– NAUKA

– PRACA
- ZDROWIE

– USŁUGI

– TURYSTYKA
- BANK KWATER

■ ZWIERZĘTA

■ ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE

– RÓŻNE

– KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA

/PODZIĘKOWANIA

■ GASTRONOMIA
- ROLNICZE

■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości

MIESZKANIA - SPRZEDAM

2-POK. Tychowo 56m², 723-493-634

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ 1-2 pokojowe
w K-linie, gotówka, bez pośredników
506-349-021.

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

ATRAKCYJNE 2-pok. w centrum na
dłuższy okres tel. 606-901-113

POKÓJ, 693-051-242 GK

DOMY-SPRZEDAM

DOM ok.K-lina z dużą działką GAMA
512-631-285.

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

DO sprzedaży lub wynajęcia
magazyny o pow. 250 m² - 3000
m² parter i działka o pow. 128 m²
z wiatą i rampą - Koszalin ul. Mieszka
I; 500 205 531

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

DO wynajęcia lub sprzedaży
magazyny o pow. 250 m² - 3000
m² parter i działka o pow. 128 m²
z wiatą i rampą - Koszalin ul. Mieszka
I; 500 205 531

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

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

GARAŻE

018821535
GARAŻE Blaszane i BRAMY Garażowe KOJCE dla Psów
W PRODUCENT
Najniższe CENY
Różne wymiary
Dogodne **£££ 17**
Transport i montaż
GRATYFICACJA KRAJ
94-318-80-02 91-311-11-94
58-588-36-02 95-737-63-39
59-727-30-74 512-853-323
www.konstal-garaze.pl

POŚREDNICTWO

"OMEGA" - wyceny, obrót Słupsk,
ul. Starzyńskiego 11, tel.
598414420, 601654572 **www.**
nieruchomosci.slupsk.pl

NIERUCHOMOŚCI-SZCZERBIŃSCY.
K-lin, ul. Bogusława II 3, 512-299-104.

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Słupsk, 694-295-410.

INNE

ZŁOM kupią, potną, przyjadę
i odbiorę, tel. 607703135.

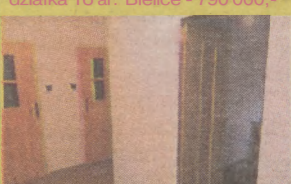
REKLAMA

148805950

ABAKUS
najchętniej wybierane biuro nieruchomości
Budujesz dom? Nie zwlekaj!
Zgłoś swoje mieszkanie do sprzedaży już teraz!
za 1 i 2 pokojowe Klienci PŁACĄ GOTÓWKĄ
ZADZWOŃ 94 345 22 75
ul. Zwycięstwa 143
661-841-555 (obok Związkowca)
www.abakus-nieruchomosci.pl


klucze w biurze
II piętro loggia 3 pok. (garaz)
rej. Krzyżanowskiego 248 000,-


dom z pełnym wyposażeniem
zostaje wszystko
działka 16 ar. Bielice - 790 000,-


(klucze w biurze) po remoncie
3 pokoje z loggią
rej. Spasowskiego 273 000,-

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE SPRZEDAM

STAR 200 wywrotka z HDS, ważne
opłaty i przeglądy, 603577256.

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975

INNE

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

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

94/342-30-60. Kredyty na
oświadczenie do 20 000. Koszalin,
Młyńska 17.

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

POŻYCZKI" Związkowiec" 699186581

SZYBKIE pożyczki. 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

BUDOWLAŃCÓW - wykończeniówka
tel. 508-158-100.

DLA Firmy poszukujemy: Osób
posiadających wpis na listę
kwalifikowanych POF z dopuszczeniem
do broni. Do grup interwencyjnych.
Umowa o pracę. Miejsce:
Szczecin i okolice, tel:667-998-342
(oferta zatrudnienia tymczasowego
PERSONALA wpis do rejestru agencji
zatrudnienia Nr 13354)

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

FIRMA GEA Tuchenhausen Polska
w Koszalinie zatrudni pracownika na
stanowisko Mechanik. Mile widziana:
-znajomość automatyki, mechaniki
maszyn, elektryki (uprawnienia SEP
do IkV), tel. 695360778, mail:
dariusz.sypka@gea.com

FIRMA GEA Tuchenhausen Polska
w Koszalinie zatrudni pracownika
na stanowisko operator CNC.
Wymagania: znajomość rysunku
technicznego, umiejętność
posługiwania się narzędziami
pomiarowymi, gotowość do pracy
w trybie zmianowym.Tel.783880079,
adres e-mail:
marcin.piechowski@gea.com.

FIRMA GEA Tuchenhausen Polska
w Koszalinie zatrudni pracownika
na stanowisko ślusarz. Wymagania:
uprawnienia do kierowania wózkiem
widłowym, gotowość do pracy
w trybie zmianowym.Tel.783880079,
adres e-mail: marcin.piechowski@
gea.com

NIEMCY murarze, cieśle, spawacze,
elektrycy i malarze 730 011300

OPIEKUNKI do Niemiec tel.
730497770 **www.ambercare24.pl**
dzisiaj 70 ofert!

PRACUJ jako Opiekunka Seniorów
w Niemczech. Organizujemy kurs
języka niemieckiego od podstaw
w Szczecinie, po kursie praca
gwarantowana. Atrakcyjne zarobki!
Promedica24, tel.517176102

ZATRUDNIĘ do rozdawania bezpłatnej
gazety Nasze Miasto, 607-140-905.

ZATRUDNIMY Panie pokojowe od 10.
06 do 15.09 2019r. Apartamentowiec
Bobolin k/ dąbek tel. 603-299-900

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog -farmakologia

A-Z GINEKOLOG, 790-80-35-37

INN E SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - espectral 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

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

PRALKI Naprawa w domu.
603-775-878

BUDOWLA W MONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

CYKLINOWANIE bezpył. 502-302-147

CYKLINOWANIE bezpył. 511-323-367

DACHY- dekarstwo 94/3412184

GLĄDZIE i malowanie, 576-815-225.

MALOWANIE remonty 500354255 GK

REMONTY mieszkań, 513-770-408.

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

REMONTY tel. 794-425-119

STANY surowe 94/3412184

SUCHE zabudowy 94/3412184

USŁUGI glazur., łazienki 696498391

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

HYDRAULIK A-Z, 501354264.

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

PORZĄDKOWE

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

INNE

TAPICERSTWO Tanio!!! 531-682-290

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

1222, C360 przyczeka wywrotka
tel. 692-428-224 OKAZJA!!

PŁODY ROLNE

KUPIĘ grykę, peluszkę, łubin, wykę,
tel.604250237

SIANOKISZONKA - sprzedam, tel.
519159828.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI nioski. Dowóz. 600539790.

SOKOŁÓW skup bydła, 500-277-836

Towarzyskie

ADA Słupsk, 513-751-832.

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk 500362030

JOWITA Koszalin tel. 577-745-071.

KOSZALIN, 531-600-712.

WIOLA po 40-tce. K-lin, 691-857-735.

aktualne
z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

Gospel na scenie filharmonii. Zaśpiewa Natalie Phillips

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Słupsk

**Brytyjska wokalistka soul rtfb i gospel wystąpi w najbliższy piątek w sali filharmonii. Towa-
rzyszyć jej będzie chór Etin Terra Moniki Zytke oraz Sinfonia Bałtyka.**

Natalie Philips muzykę kościelną zaczęła śpiewać już w wieku 5 lat. Przez 10 lat była wodzącą i wspierającą wokalistką jednego z najlepszych chórów w Wielkiej Brytanii. W 2013 roku ukazał się jej debiutancki album „Unique Per-

spectives”, na którym znalazło się kilkanaście utworów utrzymanych w stylistyce soul, r'n'b i gospel.

Wokalistka będzie solistką koncertu, który wpiątek odbędzie się w sali słupskiej filharmonii. Usłyszymy wówczas utwory gospel wariancji Moniki Zytke, dyrygent profesor w Instytucie Muzyki Akademii Pomorskiej.

Monika Zytke poprowadzi również orkiestrę słupskiej filharmonii. Na scenie usłyszymy również chór Etin Terra, który specjalizuje się w wykonywaniu muzyki gospel, a którego dyrygentką jest Monika Zytke.

Początek koncertu o godz. 19. W kasie filharmonii można jeszcze kupić bilety w cenie 50 i 40 zł. ©®



Natalie Phillips zaśpiewa w piątek w sali filharmonii

ZAPROSZENIA

Słupsk

Tęcza dla dorosłych

W piątek w teatrze Tęcza zobaczymy spektakl „Szwejk”. Topropozycja dla młodzieży i dorosłych widzów. Przedstawienie, które miało odbyć się w ubiegłym tygodniu w ramach Czwartków Dorosłego Widza, z powodu żałoby po śmierci prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza zostało przeniesione na najbliższy piątek.

Jesienią 1918 roku po zakończeniu I Wojny Światowej rozpoczęła się nowa epoka w dziejach Europy i świata. Zmąpy politycznej zniknęły wielkie monarchie. Wiele państw uzyskało lub odzyskało

niepodległość - w tym Polska. Większość z nich wybrała nowy ustroj - demokrację. Jacy jesteśmy sto lat po wielkiej wojnie? Czy wyciągnęliśmy z niej jakieś wnioski? Jak bardzo różnimy się od innych narodów, z którymi potoczyła nas historia? Doskonałym punktem wyjścia do tych przemyśleń jest książka Jaroslava Haska „Przygody dobrego wojaka podczas wojny światowej”. Początek w piątek o godz. 19, bilety 18 zł. (DMK)

Słupsk

Dubowy wieczór

Trójmiejski Pandaread z Bratraniem Dechonem zagra w Dom Ówce w sobotę o godz. 21

podczas wieczoru Dub Forest. Muzyka Pandaread Sound System to przekrój muzyki jamajskiej od lat 70. do 90. oraz jej współczesne, taneczne, elektro-niczne mutacje. Lokalnego wsparcia udzieli Dub Thunder. Wejściówki: 10 zł. (DMK)

Słupsk

Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbariach w Spichlerzu Richtera odbędzie się kolejne spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, jak i osoby dopiero uczące się. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębiewicz. Wstęp wolny, (DMK)

Słupsk

Humor na stojaka

Na kolejny wieczór stand-up będzie się można wybrać w niedzielę do klubu Dom Ówka. Wystąpią tam Tomek Kotecki i Wojtek Pięta. Tomek Kotecki jest jednym z najlepszych komików młodego pokolenia, na scenie stand-upowej od 2013 roku. W występach często odnosi się do bliskich mu tematów takich jak piłka nożna, kończąca się młodość czy marihuana. Wojtek Pięta mówi o życiu widzianym z perspektywy chłopaka, który, rzuciwszy pracę, niedawno rozpoczął swoją nową drogę życia. Początek o godz. 17, wejściówki: przedsprzedaż 30, 25 zł, w dniu wydarzenia 35 zł. (DMK)

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Boheman rhapsody, godz. 14;
Bumblebee, godz. 14.20;
Diabla Wyśdgo wszystko, godz. 11.10, 15.25, 17.50, 20.15, 21.15;
Gbss, godz. 16.50, 20.30;
Pech tonie z Bdi, godz. 12.20;
Undertoft, godz. 10.30, 13.05, 15.40, 18.15, 19.15, 20.50, 21.50;
Zabawa, zabawa, godz. 19.40, 21.45;
Asteriks i Obefiks. Tajemnica magicznego wawaru, godz. 10.14, 10.16, 15.18, 25;
Chłopiec burzy, godz. 10.05, 17;
Ralph Demofcawhlemeci, godz. 10.15, 12.45, 13.35, 16.05, 18.35;
Sekretny świat kotów, godz. 12.05

Rejs

Mój piękny syag, godz. 13, 15.45;
Kurs, godz. 18;
Dom, który zbudował Jack, godz. 20.15

Ustka

Delfin

Underdog, godz. 17.30;
Zabawa, zabawa, godz. 19.45

Lębork

Fregata

Sekretny Matkotów, godz. 16;
Underdog, godz. 18, 20.15

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP H8000, 2219436;
PKS 5984242, 56, dyżurny ruchu 598437110;
MZK 598489306;
Lębork: PKS 598621972;
MZK 59 8621451;
Bytów: PKS 59 8222238;
Człuchów: PKS 598342213;
Miastko: PKS 598572149.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Dom Leków, ul. Tuwima 4, tel. 59 8424957

Ustka

Stokrotka, ul. Dartowska 7a, tel. 605352090

Bytów

Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychty 3, tel. 598226645

Miastko

Piastowska, ul. Długa 10, tel. 59 8572245

Człuchów

Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 3142

Lębork

Dr Max, ul. Bohaterów Monte Cassino 16a, tel. 598633422

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków, informacja telefoniczna 59846 0100;

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 598146968; Poradnia Zdrowia PÓZ, ul. Kopernika 18, tel. 598146011; Pogotowie Ratunkowe - 5981470 09;

Lębork:

Szpitalny Oddział Ratunkowy 59863 30 00; Szpital, ul. Węgrzynowicza 13, 598635202;

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 8500; Dział Pomocy Doraźnej Miastko, tel. 5985709 00;

Człuchów:

598345309.

WAŻNE

NIEBESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 598480111, 801120002;

Słupsk:

Pofcja 997, ul. Reymonta, tel. 598480645;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Wejska 986; 598433277;

Straż Gminna 598485997;

Urząd Celny - 587740830;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Mijska alarm 986; Ustka 5981467 61, 697696498; Bytów 598222569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 5984670 00;
Filharmonia Sinfonia Bałtyka, ul. Jana Pawła II 3, tel. 598423839;
Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 598423935;
Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 8426349;
Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Giermskich 1, tel. 598456441;
Emceek, al. 3 Maja 22, tel. 598431130;
Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 598405838.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 5, tel. 59842 811%, 601 928600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.
Zieleń, tel. (24h/dobę) telefon 502525005 lub 598411315, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przygrobie.
Hades, ul. Kopernika 5, całodobowo: tel. 59842 9891, 6016637%. Winda i baldachim przygrobie.
Hermes, ul. Obróńców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 598428495, 604434441. Winda i baldachim przygrobie.

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. - środagodz. 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, 598414605.

REKLAMA 00806579

Vigor TAXI

598422700

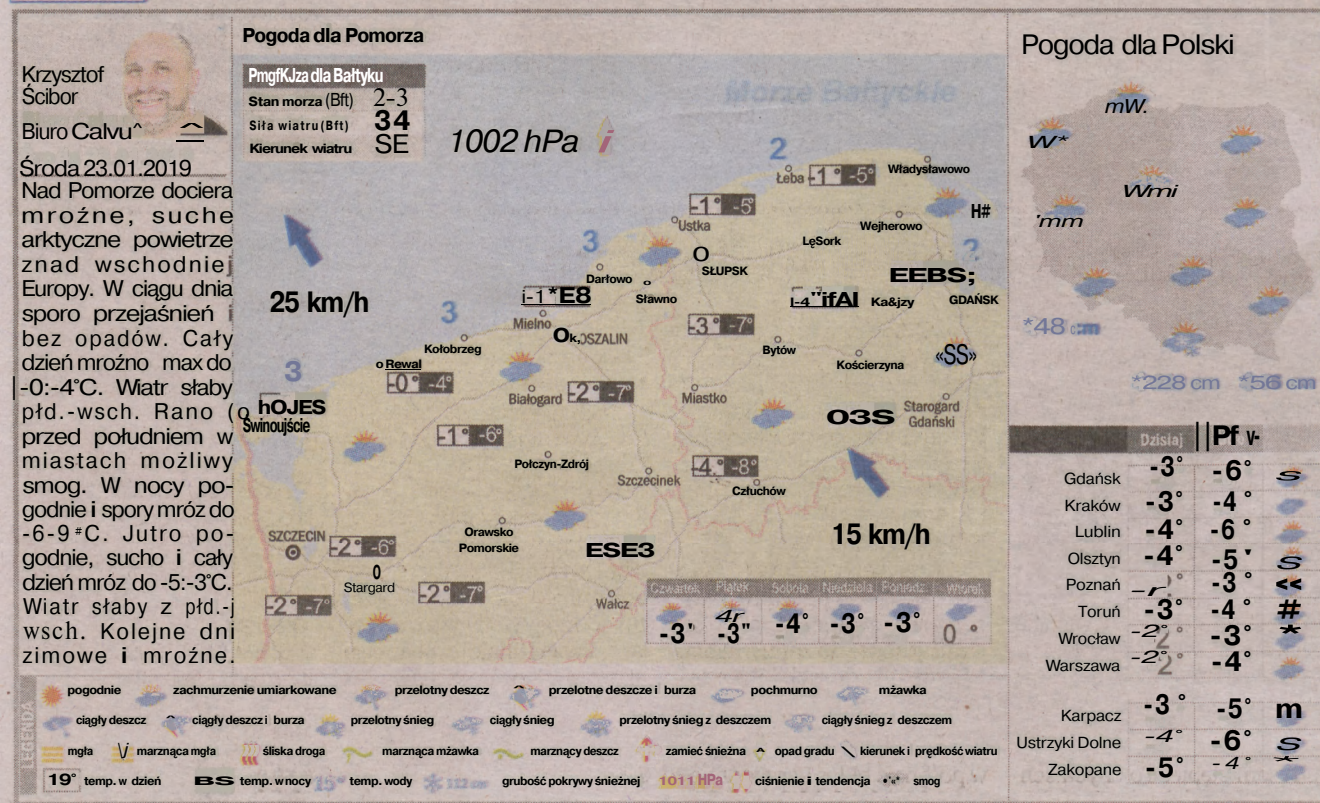
Vigor

607 271 717

59196-25

NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA



Młodzi Polacy podbijają piłkarską Europę. Piątek czeka

Kaja Krasnodębska
redakcja@polskatimes.pl



PHkanożna

Dragowski został w Serie A. na regularną grę liczy także Bednarczyk. Zakończona saga transferowa Wrzesińskiego i Frankowskiego, ta Piątka wciąż trwa.

Choć jeszcze kilka tygodni temu wydawało się to niemożliwe, Bartłomiej Dragowski nie tylko zostanie wiosną w Serie A, ale także ma tam szansę na regularną grę. Nie poziom niżej, nie do ligi duńskiej, a do Empoli wypożyczono na najbliższe pół roku polskiego bramkarza. We Fiorentinie, której zawodnikiem jest od sezonu 2016/2017 był numerem dwa, w 17. aktualnie ekipie włoskiej ekstraklasy, ma praktycznie zmieścić do bramki Empoli, gdzie trenuje także inny Polak Michał Marcjanik ma w obecnych rozgrywkach spory problem z golkeeperami. Sezon rozpoczął Pietro Terracciano, ale później zastąpił go Ivan Provedel. Forma żadnego z nich nie była jednak zadowalająca, co odbijało się także na wynikach. Ich poprawę zagwarantować ma Dragowski, z czego cieszyć się także Czesław Michniewicz. Jeszcze jesienią żaden z dwóch jego podstawowych bramkarzy nie grał w klubie, teraz, na kilka miesięcy przed Euro U-21, Kamil Grabara ma być filarem Aarhus GF, a dwadzieścia lat od niego starszy Dragowski uratować Empoli przed spadkiem z ligi.

Powody do zadowolenia ma także Jacek Magiera. Znosi się na to, że również jego boczny obrońca wiosną zacznie grać regularnie. Jakub Bednarczyk, bo



Bartłomiej Dragowski zostanie w Serie A. Zagra w Empoli

o nim mowa, przeniósł się z Bayeru Leverkusen do walczącego na poziomie 2. Bundesligi FC Sankt Pauli. Najstarszy spośród reprezentantów Polski U-20 podpisał kontrakt do 30 czerwca 2021 z opcją przedłużenia o kolejny rok. Dla urodzonego w Tarnowskich Górach defensora to pierwszy seniorski transfer, z Leverkusenu jest bowiem związany od najmłodszych lat. Przeszedł wszystkie szczeble w juniorskiej piłce, zadebiutował także w Lidze Europy. Natomiast kolejne mecze w europejskich pucharach jeszcze poczeka - jego nowy zespół dopiero walczy o awans do Bundesligi. Po 18 kolejkach plasuje się na trzecim miejscu w tabeli, w czym swój udział ma także Waldemar Sobota.

Birmingham, Swansea, Motherwell, Bodo Glimt - to tylko niektóre przystanki Artura Krysiaka w drodze do... Opola. Urodzony w Łodzi golkipier z kraju wyjechał jeszcze jako junior i dopiero teraz, jako niespełna 30-latek, ma szansę zadebiutować w seniorskich rozgrywkach w Polsce. Za granicą rozegrał ponad 330 meczów, teraz będzie walczył o miejsce w składzie pierwszoligowego średniaka - Odry Opole, z którą podpisał półroczny kontrakt.

Gdy Konrad Wrzesiński nie znalazł się na pokładzie samolotu wiozącego piłkarzy Zazębia Sosnowiec na towarzyski turniej w Chorwacji, stało się jasne, że na wiosnę zagra w innym klubie. O jego transferze do Kazachstanu było już głośno w poprzed-

nich tygodniach, jednak dopiero teraz podpisał dwuletni kontrakt z Kairatem Ałmaty. To czołowy klub ligi kazachskiej, aktualny mistrz kraju. 26-latek po dobrej rundzie jesiennej w ekstraklasie odszedł z drużyny beniaminka na zasadzie transferu gotówkowego.

Zakończyła się saga transferowa Wrzesińskiego, zakończyła także ta Frankowskiego. Pomocnik Jagiellonii został oficjalnie zaprezentowany jako piłkarz występujący w MLS Chicago Fire. Kontrakt będzie obowiązywał do 2022 roku, a wicemistrz Polski otrzyma ponad 1,7 mln dolarów. 24-latek w nowym klubie zagra bokubytu króla strzelców ekstraklasy Nemanji Nikolicia. Węgry z bliska podpatrywał niegdyś także Patryk Peda. Teraz 16-letni wychowanek Akademii Legii z bliska obserwował będzie zawodników SPAL. Pomocnik przeniósł się do juniorskiej drużyny klubu Serie A. Niebawem za granicę wyjechać ma też rok od niego starszy Mateusz Bogusz. Leeds United wykupiło z Ruchu Chorzów z myślą o pierwszym zespole. Ten transfer ma nie być podreperowaniem konta 2-ligowca, a pomocnikowi zapewnić rozwój.

Ani o jedno, ani o drugie nie będzie musiał martwić się Krzysztof Piątek. Polak jest już bardzo blisko AC Milan i umowy transferu z Geno może być podpisana w każdej chwili. Napastnik we wtorek miał przejść testy medyczne, ale kluby wciąż nie mogą osiągnąć porozumienia. Geno chce nie tylko 35 milionów euro odstępnego, ale także ewentualnego następcę Polaka: Alena Halilovicia lub Andreę Bertolacciego. Nim Milan zdecyduje się na spełnienie zażądań, czeka na rozstrzygnięcie kwestii Gonzalo Higuaina. Argentynczyk rozmawia z Chelsea. ©



Jacek Nawrocki jest optymistycznie nastawiony do turnieju

Polskie siatkarki czekają na rywalki

Siatkówka

Filip Bares

redakcja@polskatimes.pl

Wśród reprezentacji Polski kobiet w siatkówkę pozna swoje rywalki, z którymi zmierzy się w sierpniu podczas mistrzostw Europy.

Tegoroczne mistrzostwa Europy Polska zorganizuje wraz z Turcją, Węgrami i Słowacją. Gospodarze turnieju już wiedzą, w jakich grupach w zagrą, ale wciąż czekają na poznanie swoich rywali. Polskie siatkarki będą walczyły o zwycięstwo w grupie B, Turcja - A, Węgry - C, a Słowacja - D. Losowanie pozostałych drużyn odbędzie się w środę, 23 stycznia, o godz. 12 w Stambule.

Umieszczenie gospodarzy w danej grupie powoduje, że jej mecze zostaną rozegrane w danym państwie. W Polsce mecze mistrzostw Europy odbędą się w Łodzi w Atlas Arenie, w Turcji w Ankarze w Baskent Voleybol Salonu, na Słowacji w Bratysławie w Zimnym Stadionie Ondreja Nepelu, a na Węgrzech w Budapeszcie w Papp Laszlo Budapest Sport Arena.

Oprócz meczów grupowych każdy z krajów organizujących będzie gospodarzem dwóch spotkań 1/8 finału i jednego 1/4. Półfinały zostaną rozegrane w Polsce i w Turcji, a wielki finał

i mecz o trzecie miejsce tylko w Ankarze.

W turnieju finałowym wystartują 24 drużyny. W każdej z grup będzie więc sześć zespołów. Oprócz gospodarzy zagra osiem najlepszych zespołów ostatnich mistrzostw Europy (Azerbejdżan, Białoruś, Bułgaria, Holandia, Niemcy, Rosja, Serbia, Włochy) oraz dwanaście ekip z kwalifikacji.

Polki po raz ostatni na podium stanęły w 2009 r. podczas mistrzostw Europy. W 2003 i 2005 r., gdy trenerem kadry był Andrzej Niemczyk, nasze reprezentantki dwukrotnie zdobyły na tej imprezie złoty medal.

- Musimy powoli realizować swoje założenia i iść w obranym kierunku, bo myślę, że jest on dobry, skoro nasza reprezentacja wygląda lepiej - powiedział w wywiadzie dla Siatka.org trener kadry Jacek Nawrocki.

Na gospodarzach turnieju zawsze ciąży większa presja, ale do niej Polki będą musiały się przyzwyczaić. Niedawno ogłoszono, że mistrzostwa świata w 2022 roku również odbędą się w Polsce. - Czempionat świata dla dziewczynom, które w nim zagrają, przysłowiowego kopa - mówi Nawrocki. - Chcę jednak przestrzec przed wybieganiem aż tak daleko w przyszłość. W tym roku mamy przecież mistrzostwa Europy - dodał trener.

Australian Open. Ostatnie polskie tchnienia w Melbourne

Tenis

Michał Skiba

@Skibowy

Koniec pierwszej wspólnej przygody Łukasza Kubota i Igi Świątek. Rewelacyjny Stefanos Tsitsipas zagra o finał Australian Open z niezniszczalnym Rafaeliem Nadalem.

Iga Świątek i Łukasz Kubot na 2. rundzie zakończyli turniej miksta w wielkoszlemowym Australian Open. We wtorek polski duet przegrał w Melbourne z Czeską Barborą Krejčíkovą i Amerykaninem Rajeevem

Ramem 3:6, 6:4, 5-10. Super tie-break rozpoczął się dla polskiego duetu bardzo pechowo, bo od pięciu szybko straconych punktów. Tej straty Kubot i Świątek nie potrafili odrobić. Tobi debiut 17-letniej Igi Świątek w turnieju wielkoszlemowym. Warszawianka stawia sobie ambitny cel: w paryskim Roland Garros będzie chciała dojść do 4. rundy. W nocy z wtorku na nadgodzinach Łukasz Kubot (w parze z Horacio Zeballosem) grał w ćwierćfinale gry podwójnej.

W turnieju męskim szaleje za to dwudziestolatek. Stefanos Tsitsipas wyrzucił z imprezy

Rogera Federera, a teraz poradził sobie z 30-letnim Roberto Bautistą Agutem (7:5, 4:6, 6:4, 7:6). Dla Argentynczyka był to pierwszy ćwierćfinał wielkoszlemowy. Wywalczony w trudnym boju, bowiem w pierwszych czterech spotkaniach spędził na korcie czternaście godzin. Tsitsipas musiał wygrać, bo był bardziej wypoczęty, grał bezbłędnie z głębi kortu i doskonale serwował. Został pierwszym Grekiem, który zakwalifikował się do półfinału turnieju wielkoszlemowego. - Wywieram większą presję. Zaskoczyłem sam siebie. To chyba sen

- powiedział pomeczu Tsitsipas.

- W ostatnim roku zrobił gigantyczny postęp. Zaimponował mi w ostatnich miesiącach w Barcelonie, w Toronto. Teraz gra tak, że ma szansę z każdym. On przełatał będzie w tym sporcie dominował - wychwala Tsitsipasa Rafael Nadal.

To właśnie Hiszpan zagra z Grekiem w piątkowym półfinale w Melbourne. „Rafa” w Australii jest nie do zatrzymania. W ćwierćfinale rozbił Francisa Tiafoe 6:3, 6:4, 6:2.

W Melbourne nie stracił jeszcze seta. O dwa kolejne miejsca w półfinale Milos Raonic zmie-

rzy się z Lucasem Pouillem, a Novak Djoković zagrał z Keiem Nishikorem.

Największą niespodzianką tej fazy Australian Open jest jednak udział w półfinale Danielle Collins. Grająca w Melbourne z nr 35 reprezentantka Stanów Zjednoczonych ma już na rozkładzie Andżelikę Kerber (nr 2 w rankingu), Caroline Garde (nr 19) i Julię Goerges (nr 14). W ćwierćfinale pokonała Anastasię Pawluczenkową 2:6, 7:5, 6:1. Collins o finał zagra z Petrą Kvitovą. Czeszka zmiana kolejne rywalki z powierzchni. ©

LOTTO

Wtorek, 22.01

MULTIMULTI - GODZ. 14.00

6, 7, 15, 24, 27, 29, 31, 34, 36, 38, 40, 48, 51, 53, 56, 60, 64, 65, 68, 74 plus 38

KASKADA

12, 4, 5, 7, 8, 10, 14, 15, 22, 23, 24

Poniedziałek, 21.01

MULTIMULTI - GODZ. 21.40

2, 7, 8, 12, 13, 15, 16, 17, 23, 29, 30, 40, 46, 48, 49, 64, 65, 71, 75, 80 plus 15

KASKADA

2, 5, 6, 9, 10, 13, 16, 19, 20, 21, 23, 24

EKSTRA PENSJA

1, 4, 8, 16, 17 + 3

MINI LOTTO

6, 25, 29, 32, 37

(STEN)

Zagraniczne rywalki okazały się za silne

Uuiminttm
Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W Przemyślu odbył się bardzo silnie obsadzony turniej badmintonowy Victor Polish Junior. Grał w nim niemal cała czołówka zawodniczek i zawodników z rankingu światowego i europejskiego. W sumie uczestniczyło 166 młodych osób z 16 krajów. Oprócz ekipy polskiej byli m.in. przedstawiciele Chin, Izraela, Kanady, Da-

nii, Niemiec, Rosji, Hiszpanii, Portugalii, Ukrainy. Głównym celem trzech bytowanek z Dwójki Anny Dudy, Laury Bujak i Weroniki Niklas było zdobycie doświadczenia. Najdalej awansowała Duda, która w grze pojedynczej odpadła po trzeciej rundzie. Również w grach podwójnych i mieszanych nie zanotowano sukcesów. Dla bytowskich badmintonistek był to test przed mistrzostwami Polski seniorów, które będą w Gnieźnie (31.01- 3.02). ©R



Badmintonistki z Bytowa. Od lewej: L. Bujak, A. Duda, W. Niklas

Pogoń Lębork czwarta



Ekipa Pogoni. Od lewej: Nikodem Fludrą, Antoni Hat, Jonatan Jażdżewski, Jakub Pepliński, Michał Gajdus, Jan Kwella, Filip Krefft. Piotr Krefft. Z tyłu od lewej: S. Brzozowski, W. Krefft

Pukamlna
Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W Wejherowie rozegrany został halowy turniej Wejher Cup 2019 dla piłkarzy z rocznika 2008, w którym uczestniczyła Pogon Lębork.

Podopieczni trenerów Wiesława Krefft i Sebastiana Brzozowskiego zajęli czwarte miejsce wstawce osiemnastu zespołów. Turniej po raz trzeci z rzędu wygrała niepokonana we wszystkich meczach ekipa UKS Jedynka I Reda.

Pogon trafiła do grupy „B”. W pierwszym spotkaniu uległa ekipie UKS Jedynka I Reda 0:3, w drugim zremisowała 2:2 z AP n Banino, a w trzecim zanoto-

wała remis 1:1 z Vigo I Tuchomie. Ostatnie dwie grupowe gry grupowe to pewne zwycięstwa 2:0 z Błękitnymi Łęczycy i 3:0 z zespołem GAP Dąbrowa.

Pozwoliło to lęborkom zająć drugie miejsce w grupie za niezwyciężoną Jedynką I Reda i awansować do tak zwanej Ligi Mistrzów.

W jej skład weszły po dwie najlepsze drużyny z każdej z trzech grup.

W drugim dniu zawodów grę o najwyższą stawkę Pogon rozpoczęła od remisu 2:2 ze Sztormem Kosakowo. W drugim meczu pogoniści pokonali Stołem Gniewino 3:2, by następnie ulec 1:2 ekipie AP I Banino. W ostatnim meczu

turnieju drużyna z Lęborka pokonała Koronę Żelistrzewo 1:0. Do zdobytych w tej fazie rywalizacji punktów doliczane były także te z grupy. Ostatecznie Pogon zajęła czwarte miejsce. - Bardzo pozytywnie oceniam te dwa dni piłkarskich zmagani w Wejherowie. Pokazaliśmy się z dobrej strony. W tej imprezie mogliśmy się sprawdzić z mocnymi zespołami. Organizacja turnieju była super - tak podsumował Wejher Cup Wiesław Krefft, szkoleniowiec Pogoni.

Lęborkanie otrzymali nagrody indywidualne. Do TOP5 Ligi Mistrzów wybrany został Jonatan Jażdżewski. Wyróżniono także Jakuba Peplińskiego. ©R

mmm

Kosz 1ajwka
Dzisiaj w Kołobrzegu
Kotwica kontra Czarni

Hitowo zapowiada się koszykarska rywalizacja w I lidze mężczyzn. Dzisiaj (23.01) o godz. 18.30 w Kołobrzegu miejscowa Kotwica spotka się z Czarnymi Słupsk. W kołobrzesckiej drużynie występuje Patryk Przyborowski, wychowanek drużyny ze Słupska. Szkoleniowcem Kotwicy jest Dawid Mieczkowski, który swoją karierę jako zawodnik zaczynał pod okiem Roberta Jakubiaka (obecnie jest drugim trenerem w Czarnych). W słupskiej ekipie wiodącą postacią jest Szymon Rduch, który jest wychowankiem klubu z Kołobrzegu. W pierwszym meczu rozegranym w Słupsku Czarni ulegli Kotwicy 84:88. Jak będzie w dzisiejszym spotkaniu rewanżowym? (FEN)

Koszykarnia
W Słupsku ćwierćfinał
mistrzostw Polski
juniorów starszych U -20

Bardzo ciekawie zapowiada się koszykarski turniej ćwierćfinałowy mistrzostw Polski juniorów starszych U-20 w Słupsku (hala Gryfia przy ul. Szczecińskiej). Rywalizacja zaplanowana jest w terminie od 25 do 27 stycznia. Do zmagani przystąpią cztery drużyny. Oto harmonogram gier: piątek - godz. 16: King BC Szczecin - Energa Laminopol Słupsk, godz. 18.15: AZS AWF Mickiewicz Romus Katowice - SKM Zastal Zielona Góra; sobota - godz. 11.45: King BC - AZS AWF Mickiewicz Romus, godz. 14: Energa Laminopol - SKM Zastal, - niedziela godz. 10.15: SKM Zastal - King BC, godz. 12.30: AZS AWF Mickiewicz Romus - Energa Laminopol. Dwie najlepsze drużyny wywalczą przepustki do dalszych gier półfinałowych MP U-20. (FEN)

Nie oszczędzają się na treningach



Lęborscy pogoniści niezmiennie solidnie szlifują formę do wiosennych meczów w IV lidze

Półka nożna
Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Park Chrobrego w Lęborku z licznymi podbiegami to ulubione miejsc treningowe szko-

leniowca Waldemara Walkusza w zimowych przygotowaniach. W ostatnią sobotę lęborscy czwartoligowcy mieli bardzo twarde treningi. Przy bliskiej zeru temperaturze piłkarze zaliczyli trzy serie po sześć pętli

po parku i za każdym razem szybko wspinali się schodami na wzgórze z Wieżą Ciśnień. Razem podbiegów było aż osiemnastu, a do pokonania było dokładnie 2052 schodów, To bagatela, bo 100 pięter! ©R

Znane są terminy przełożonych gier



Lęborski pingpongista Adam Dosz czyni systematyczne postępy i ostatnio jest w dobrej formie

Tenis stołowy
Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Po konsultacjach z zainteresowanymi klubami Wydział Rozgrywek Polskiego Związku Te-

nisa Stołowego w Warszawie wyznaczył nowe daty rozegrania odwołanych (w związku z załobą) meczów I ligi tenisa stołowego mężczyzn w grupie północnej. Oto terminy przełożonych spotkań w Lęborku:

Poltarex Pogon - AZS AWF II Gdańsk (16.03 - sobota, godz. 17), Poltarex Pogon - GKTS Wiazowna (17.03, godz. 18). Najbliższy mecz lęborkanie zagrają 9.02 (sobota) o godz. 16 w Toruniu z Energa n. ©R

Egzamin ósmoklasisty

POWTARZAJ
Z NAMI

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Środa, 2301/2019

Język polski - część czwarta

Przeczytaj tekst i wykonaj zadania od 1. do 8.

Wisława Szymborska

Cebula

Co innego cebula.
Ona nie ma wnętrzości.
Jest sobą na wskroś cebula,
do stopnia cebuliczności.
Cebulasta na zewnątrz,
cebulowa do rdzenia,
mogłaby wejrzeć w siebie
cebula bez przerażenia.

W nas obczyzna i dzikość
ledwie skórą przykryta,
inferno¹ w nas interny²,
anatomia gwałtowna,
a w cebuli cebula,
nie pokrętnie jelita.
Ona wielokroć naga,
do głębi itympodobna.

Był niesprzeczny cebula,
udany cebula twór.
W jednej po prostu druga,
w większej mniejsza zawarta,
a w następnej kolejna,
czyli trzecia i czwarta.
Dośrodkowa fuga.
Echo złożone w chór.

Cebula, to ja rozumiem:
najnadobniejszy³ brzuch świata.
Sam się aureolami
na własną chwałę oplata.
W nas – tłuszcze, nerwy, żyły,
służą i sekretności.
I jest nam odmówiony
idiotyzm doskonałości.

Wisława Szymborska, *Wiersze wybrane*, Kraków 2010, s. 229-230.

¹ Inferno – piekło.

² Interna – oddział chorób wewnętrznych.

³ Nadobny – piękny, pełen powabu.

Zadanie 1. (0-1)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

Z utworu wynika, że cebula jest warzywem

- A. o wielu właściwościach zdrowotnych. C. smacznym.
B. bardzo popularnym. D. doskonałym.

Zadanie 2. (0-1)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

Z wypowiedzi podmiotu mówiącego wynika, że istotną właściwością cebuli

- A. jest jednolita budowa warstwowa.
B. jest skomplikowana anatomia.
C. są poskręcane jelita.
D. jest obecność żył i nerwów.

Zadanie 3. (0-1)

a) Dokończ zdanie. Wybierz odpowiedź spośród podanych.

Opis cebuli w utworze Szymborskiej służy

- A. wyłącznie wyeksponowaniu cech i właściwości popularnego warzywa.
B. porównaniu z cechami człowieka.

b) Uzasadnij wybór.

.....

.....

I Z GŁOWY

UCZYSZ SIĘ 15 MINUT DZIENNIE, A W WEEKENDY NIE.
I EGZAMIN MASZ Z GŁOWY.

Z KODEM 0% TANIEJ [KOD:TAK-MOGE-ZDAC~]

KSIAŻKI DOSTĘPNE SĄ NA WWW.KSIEGARNIA.GWO.PL



Czy zgodzisz się z opinią, że *murale to sztuka przeniesiona na ulicę i dostępna dla każdego*? Odpowiedź uzasadnij dwoma argumentami.

Zadanie 15. (0-1)

Uzupełnij zdanie. Wybierz właściwe odpowiedzi spośród podanych.

A. czasownikiem
B. rzeczownikiem
C. przyrostka *-anie*.
D. przedrostka *-od-*.

Zadanie 16. (0-3)

Twoja klasa organizuje wystawę rzeźb wykonanych z surowców wtórnych.

Napisz ogłoszenie informujące o wystawie i zachęcające do wzięcia w niej udziału.

Przeczytaj tekst i wykonaj zadania od 17. do 25.

Kogut przeczytał ogłoszenie: „Potrzebujemy zwierząt – Cyrk”.

- Kogut przeczytał ogłoszenie: „Potrzebujemy zwierząt – Cyrk”.
- Zgłoszę się – powiedział, składając gazetę. – Zawsze chciałem być artystą.
- Po drodze snuł wielkie plany:
- Sława i pieniądze. A może nawet wyjazdy za granicę.
- I z powrotem – dodał Lis.
- Dlaczego z powrotem? Za granicą podpiszę kontrakt z Metro Goldwyn Meyer’.
- Dyrektor przyjął go na świeżym powietrzu, gdzie urzędował. Właśnie rozwijano namiot cyrkowy. Ja i Lis zatrzymaliśmy się opodal.
- Bardzo mi miło, że pan się do nas zgłasza. Można poznać godność?
- Lew – przedstawił się Kogut krótko.
- Lew? – zdziwił się dyrektor. – Czy jest pan tego pewny?
- Ewentualnie tygrys.
- No dobrze. Wobec tego niech pan zaryczy.
- Kogut zaryczał, jak umiał.
- Owszem, nieźle, ale są lepsze lwy od pana. Gdyby pan się zgodził na koguta, to co innego.
- [...]

¹ Metro Goldwyn Meyer – amerykańska wytwórnia filmowa.

Zadanie 17. (0-2)

Na podstawie znajomości całego utworu Mrożka napisz, jaka była decyzja dyrektora cyrku w sprawie angażu Koguta i jakim argumentem dyrektor tę decyzję uzasadnił.

Zadanie 18. (0-2)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

Kogut uważa, że bycie artystą wiąże się

- A. jedynie z dobrymi zarobkami.
- B. przede wszystkim z ogromną popularnością.
- C. z zarobkami, popularnością i podróżami.
- D. wyłącznie z możliwością podpisania kontraktu z Metro Goldwyn Meyer.

Zadanie 19. (0-1)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

O Kogucie można powiedzieć, że jest

- A. skromny.
- B. zrozumiwały.
- C. naiwny.
- D. arogancki.

Zadanie 20. (0-1)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

W kontekście tekstu Mrożka pomysł Koguta, aby grać rolę lwa, można określić słowem

- A. zabawny.
- B. absurdalny.
- C. irytujący.
- D. makabryczny.

Zadanie 21. (0-1)

Oceń prawdziwość podanych zdań. Wybierz P, jeśli zdanie jest prawdziwe, lub F – jeśli jest fałszywe.

Narratorem w opowiadaniu Sławomira Mrożka jest Lis.	P	F
Narrator jest pierwszoosobowy i należy do świata przedstawionego.	P	F

Zadanie 22. (0-1)

Dokończ zdanie. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

Wypowiedzenie *Powiedział Kogut, składając gazetę* jest zdaniem

- A. podrzędnie złożonym przydawkowym.
- B. współrzędnie złożonym.
- C. podrzędnie złożonym z imiesłowowym równoważnikiem zdania.
- D. pojedynczym rozwiniętym.

Zadanie 23. (0-1)

Uzupełnij artykuł hasłowy tak, aby wskazany przez Ciebie związek frazeologiczny był zgodny z podanym objaśnieniem. Wybierz właściwą odpowiedź spośród podanych.

..... – mieć nieposzlakowaną opinię, być wzorem, mieć poważanie.

- A. być żądnym sławy
- B. cieszyć się dobrą sławą
- C. być u szczytu sławy

Zadanie 24. (0-1)

Uzupełnij zdanie. Wybierz właściwe odpowiedzi spośród podanych.

W wypowiedzeniu *Za granicą podpiszę kontrakt* podkreślony wyraz jest rzeczownikiem w **A/B** i pełni funkcję **C/D**.

- A. mianownika
- B. bierniku
- C. podmiotu
- D. dopełnienia

Zadanie 25. (0–1)

Dokończ zdanie. Wybierz odpowiedź spośród A, B lub C.

Zjawisko fonetyczne zachodzące w wyrazie *owszem* to

- A. ubezdźwięcznienie.
- B. utrata dźwięczności w wygłosie.
- C. udźwięcznienie.

Zadanie 26. (0-20)

Wybierz jeden z tematów i napisz wypracowanie.

Temat 1.
W jaki sposób podróże wpływają na człowieka? Napisz rozprawkę, w której rozważysz to zagadnienie oraz uzasadnisz swoje zdanie. Odwołaj się do lektury obowiązkowej. Twoja praca powinna liczyć co najmniej 200 słów.

Temat 2.
Wyobraź sobie, że jesteś gościem na ucztie zorganizowanej przez bohaterkę satyry Ignacego Krasickiego *Żona modna* Napisz opowiadanie na podstawie tego wydarzenia. Wypracowanie powinno dowodzić, że bardzo dobrze znasz utwór Krasickiego. Twoja praca powinna liczyć co najmniej 200 słów.

Autorką testu jest Bogumiła Brogowska.

ODPOWIEDZI DO TESTU MATEMATYCZNEGO
Z DNIA 5 STYCZNIA 2019 r,

- 1. B, 2. A, 3. D, 4. D, 5. C, 6. C, 7. B, 8. A, 9. PF, 10. C, 11. D, 12. BC, 13- C, 14. D, 15. NC, 16. C, 17. I – 20 zadań, II – 15 zadań, III – 15 zadań, 18- 22 ołówki, 20- o 10:32, 21. 12 600 zł, 22. 567cm³.