



Dziś w „Głosie”: zaproszenia
na weekendowe imprezy



REKLAMA

008788968

KURKI

ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H. Lewna
ŁĄCZYŃSKA HUTA 118
TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

MOŻLIWOŚĆ
POWOLU

**400 tysięcy zł
więcej potrzeba
na dokończenie
remontu ulicy
Władysława IV**

STRONA 5

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 23-24 lutego 2019

**Wniosek bez zgody.
Ustczanie bez prawa
do bonifikaty
od opłaty
przekształceniowej**

STRONA 4



magazyn rodzinny



Gwiazda

Tomasz Kot.
Czy ma szansę
na karierę
za oceanem?

strona 14

Zwierzęta

Lekarstwem
na psi smutek
po stracie właś-
ciciela jest drugi
człowiek

strona 13



Dziś 16 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów. Polecamy
między innymi porady modowe
oraz krzyżówkę

strona 11 i strona 16

Na wagę czasu

Ponad 200 wag na wystawie w Słupsku
strona 2



REKLAMA

038884234

Aktywna Fabryka

SŁUPSK, UL. WROCŁAWSKA 44C
☎ 722 120 899

www.aktwnafabryka.eu
biuro@aktwnafabryka.eu
@aktwnafabryka
@aktwna_fabryka



REKLAMA

008873741

WODOCIĄGI USTKA

KOMUNIKAT

„Wodociągi Ustka” Sp. z o.o. informują mieszkańców ulicy:
Darłowskiej, 11 Listopada, Przylesia i Polnej w Ustce, że w dniach 7-28 lutego

w związku z prowadzoną przebudową ulicy Darłowskiej, realizowaną w ramach projektu „Rozbudowa drogi wojewódzkiej nr 203 na odcinku od granicy województwa do m. Ustka”, między godzinami 8-14 mogą występować przerwy w dostawie wody. Obszar oddziaływania prowadzonych prac może ulec zmianie.

Szczegółowe informacje będą dostępne na stronie internetowej „Wodociągi Ustka” Sp. z o.o. www.wodociagi.ustka.pl w zakładce „Informacje i komunikaty”.

Za wszelkie niedogodności serdecznie przepraszamy!

Pogoda w regionie

Dzisiaj
2°C
-1°C



Ciśnienie
1041,3 hPa
Wiatr
WSW 13 km/h
Uwaga
pochmurno

Niedziela 7°C 1°C
Poniedziałek 8°C 2°C
Wtorek 9°C 2°C





Uwaga: przejściowe zachmurzenie

Piotr Polechoński
piotr.polechonski@gp24.pl

GŁOŚNY UPADEK
KS. JANKOWSKIEGO

Inne spojrzenie

Pamiętam walący się z hukiem pomnik Feliksa Dzierżyńskiego w Warszawie, który runął na fali przemian po roku 1989. Wtedy był on symbolem końca pewnej epoki i wiadomo wówczas było, że Polska nie będzie już taka sama jak do tej pory. Teraz wszystkie serwisy informacyjne pokazują inny pomnik, który został siłą ściągnięty na ziemię i trudno uciec od skojarzeń z tamtymi obrazkami u zarania III RP. Bo siła symboliki pośmiertnego upadku ks. Henryka Jankowskiego - dosłownie i w przenośni - jest równie mocna jak w przypadku Dzierżyńskiego. I podobnie jak wtedy, tak i teraz scena z burzeniem pomnika oznacza jedno - że nadciągają poważne zmiany. Że relacje Kościół - społeczeństwo zmieniają się na zawsze, a ten proces właśnie się zaczyna. Bardzo nie podobał mi się nielegalny demontaż pomnika prałata, bo wołałbym, że

jeżeli już miało do tego dojść, to żeby było to zrobione w świetle dnia, a przede wszystkim zgodnie z prawem. Nie zmienia to jednak faktu, że bez zaufania nie ma wiary i polski Kościół katolicki - z opóźnieniem w stosunku do procesów zachodzących w Europie - też może szybko zacząć tego doświadczać. Ideał - jakim dla wielu Polaków uwiedzionych legendą Solidarności był ksiądz Jankowski - sięgnął bruku i to z wielkim hukiem. To jednak tylko jest początkiem tego, co czeka nas za chwilę. W Watykanie trwa wielka, wewnętrzkościelna debata pod przewodnictwem papieża na temat pedofilii w Kościele katolickim i już można usłyszeć, że wstępne ustalenia są szokujące. Polska nie jest wyspą i polski Kościół szybciej, niż wszyscy się spodziewają, może stanąć przed koniecznością publicznej odpowiedzi na te same pytania, które dziś padają w Rzymie. Trzeba uczciwie stwierdzić, że Kościół w Polsce w ostatnim czasie dużo zrobił na froncie walki z pedofilią wśród duchownych i stara się odzyskać zaufanie wiernych. Jednak upadający pomnik ks. Jankowskiego może być symbolem tego, że starania te podjęto o kilka lat za późno. ©©

Marihuana w słoiku

Słupsk

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Słupscy policjanci zatrzymali 46-letniego mieszkańca Słupska podejrzanego o posiadanie narkotyków.

Słupscy policjanci ustalili, że w mieście przebywa osoba, która może mieć związek z przestępczością narkotykową. Dalsze działania śledczych doprowadziły do przeszkupienia jego mieszkania.

- Policjanci zabezpieczyli słoik z prawie 40 gramami suszu

roślinnego. Przeprowadzone badanie potwierdziło, że jest to marihuana. Kryminalni zabezpieczyli narkotyki, które będą teraz dowodem w sprawie - mówi nadkom. Robert Czerwiński, oficer prasowy KMP w Słupsku.

Zatrzymany mężczyzna został przesłuchany przez policjantów i usłyszał zarzuty nielegalnego posiadania narkotyków. Grozi mu kara nawet do pięciu lat więzienia.

Według czarnorynkowego przelicznika wartość marihuany, którą nielegalnie posiadał 46-letni słupszczanin, wynosi ok. 1500 zł. ©©

Stare wagi mają duszę i nadal potrafią ważyć

Rozmowa

z Jerzym Podskarbib, słupszczaninem, którego pasją jest kolekcjonowanie wag zegarowych.

Skąd u pana, byłego piłkarza drużyny Cieślaków, pasja do zbierania wag i do tego tylko zegarowych?

Może dlatego, że jestem spod znaku Wagi. (śmiech) Uważam, że te urządzenia mają duszę, a do tego były i są niezwykle przydatnym urządzeniem. Kiedyś były niemal w każdym gospodarstwie domowym. Teraz są raczej rzadkością, ale myślę, że wiele osób starszego pokolenia pamięta, że w kuchni stała taka waga.

Od jak dawna zbiera pan te wagi?

Od 25 lat. Mam ich ponad dwieście.

Spora kolekcja. Gdzie pan je trzyma?

W domu, i uprzedzę pana kolejne pytanie: mieszkam w bloku.

Gdzie pan pozyskiwał czy też zdobywał te wagi?

Różnie, po antykwariatach, jarmarkach, na flohmarktach w Niemczech, od ludzi, na wsiach. Słowem, z różnych miejsc i źródeł.

Proszę powiedzieć coś więcej o swoich eksponatach. Na przykład z którego roku pochodzi pańska najstarsza waga?

Najstarsza jest z roku 1913. Większość z nich jest produkcji niemieckiej, ale są też inne. Są wykonane z metalu, odlewane, mam też porcelanowe. Wiele wag posiada bo-



Jerzy Podskarbi zbierał eksponaty do swojej kolekcji przez 25 lat. Teraz ma ponad 200 wag zegarowych

gate zdobienia na obudowie. Dominują motywy roślinne i zwierzęce. Na niektórych wagach porcelanowych są malunki, na przykład wiejskie widoczki.

Pańskie wagi są na chodzie? To znaczy czy można na nich ważyć?

Oczywiście. Większość wag do 10 kilogramów. Mam też takie, które ważą do 15 kilogramów. Wszystkie w miarę dobrze ważą. Ale sporo z urządzeń, które pozyskiwałem do swojej kolekcji, było w złym stanie. Zatem trzeba je było naprawić, uzupełnić części, czasem wręcz odrestaurować.

A co rodzina mówi o pańskim hobby?

Żona, choć ma do mojej pasji raczej sceptyczne podejście, to już się przyzwyczaiła. Co więcej, kilka razy w ramach prezentu na przykład urodzinowego kupiła mi wagi. Moje dwie córki trzymają moja stronę. (śmiech)

Od kilku miesięcy pańską kolekcję można oglądać na wystawie w Muzeum

Pomorza Środkowego w młynie zamkowym. To cała kolekcja?

Nie, moich wag jest 170 sztuk, reszta jest z innych kolekcji, na przykład z Głównego Urzędu Miar w Warszawie, Urzędu Miar w Słupsku, Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. Razem zgromadzono ponad 250 eksponatów.

Skąd wziął się pomysł na taką wystawę?

W tym roku Główny Urząd Miar obchodzi 100-lecie powstania. Zatem jest do dobra okazja do zorganizowania takiej wystawy. Zresztą właśnie Główny Urząd Miar objął swoim patronatem to przedsięwzięcie.

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Wystawa w muzeum

Jeśli ktoś chce obejrzeć kolekcję wag Jerzego Podskarbiego i nie tylko, powinien się pośpieszyć. Wystawa „Zwróć uwagę... na wagę” jest czynna tylko do niedzieli, 24 lutego, w Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku. ©©

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 tel. 59 848 81 00

Aleksander Radomski



KALENDARIUM

23 lutego
1455

Umowna data publikacji pierwszej drukowanej książki - Biblii Gutenberga.

1651

Powstanie Chmielnickiego: zwycięstwo wojsk koronnych w bitwie pod Krasnem.

1831

Powstanie listopadowe: zwycięstwo powstańców w bitwie pod Nowogrodem.

1893

Rudolf Diesel opatentował silnik wysokoprężny.

1990

Nowelizacja Kodeksu karnego zniósł karę konfiskaty majątku

1918

Niemiecki inżynier Artur Scherbius złożył wniosek o opatentowanie wirnikowej maszyny szyfrującej Enigma.

2001

Adam Małysz zdobył złoty medal w konkursie na normalnej skoczni podczas mistrzostw świata w narciarstwie klasycznym w fińskim Lahti.

Z TWITTERA

Roman Giertych, prawnik

Ks. Sawicz zniknął po artykułach w „Gazecie Wyborczej” o wieżach, ale przed zeznaniami w prokuraturze w jego sprawie. Jeżeli to nie jest ślad mataczenia, to co nim mogłoby być? I oczywiście potwierdza to, że ktoś spodziewał się takich zeznań, a więc że są one prawdziwe.

Patryk Jaki, wiceminister sprawiedliwości

Jeżeli sam pan Austriak z Romanem Giertychem podjęli decyzję, że wybrali ścieżkę karną, a nie cywilną, to mam nadzieję, że pan Kaczyński też ma takie prawo.

WALUTY 22.02.2019

USD	3,82472(+)
EUR	4,3387(+)
CHF	3,8225(+)
GBP	4,9787(+)

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

ZDJĘCIE DNIA



XI Konkurs Plastyczny „Niekontrolowany obszar wrażliwości” Słupsk 2019, czyli ukazanie niezwykłego potencjału oraz niespożytego talentu tkwiącego w twórcach z naszej ziemi słupskiej. Wystawa pokonkursowa w galerii O.T. Rondo

Pierwsza w regionie słupskim umowa publiczno-prywatna dotycząca budowy dróg

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl



Gmina Słupsk

Umowę na ten temat w piątek podpisano w Urzędzie Gminy Słupsk. Zawarto ją między samorządem Gminy Słupsk a konsorcjum firm - BDB Partnerstwo i Krężel.

Umowa dotyczy sfinansowania budowy 13 kilometrów dróg w Krępie Słupskiej i Bydlinie oraz 8 lat utrzymania tej nowej infrastruktury drogowej. Nowe drogi zostaną zbudowane na osiedlu Kwitnące Ogrody w Krępie Słupskiej oraz na osiedlu Złoty Potok w Bydlinie. Tam dodatkowo firmy partnerskie zbudują jeszcze trzy inne drogi: Wczasową, Pogodną i Spokojną.

Jak powiedziała Barbara Dykier, wójt gminy Słupsk, wykonawcę wyłoniono w drodze dialogu konkurencyjnego. Umowa ma trwać 120 miesięcy od momentu jej podpisania,



Umowę podpisali: Barbara Dykier, wójt gminy Słupsk, oraz Marcin Kwiatkowski, szef firmy Krężel. Ma obowiązywać 120 miesięcy i doprowadzić do budowy 13 kilometrów dróg gminnych

a kwota, na którą opiewa, to 50 322 416,18 zł.

Jak przekonywała wójt Dykier, umowa jest korzystna zarówno dla gminy, jak i partnerów prywatnych. Pozwala bowiem na wybudowanie w szybkim czasie wielu dróg, które nie powstałyby, gdyby miały być budowane tylko za pieniądze

gminne, bo samorządu nie stać obecnie na taki wydatek.

Gmina liczy także na to, że konsorcjum firm drogowych zbuduje drogi bardzo wysokiej jakości, bo przez 8 lat będzie odpowiadać za ich bieżące utrzymanie, co będzie finansować gmina. Będzie to kosztować gminę ponad 1,8 mln zł.

wać poniesionych wydatków inwestycyjnych.

- Na naszym terenie to nowatorskie przedsięwzięcie, które wymagało przejścia wielu procedur prawnych. Udało się nam to zrobić dzięki wsparciu wielu osób - opowiadała w piątek wójt Dykier.

W tym kontekście wymieniła firmę DS Consulting z Gdańska, która współpracowała z gminą od października 2017 roku. W tym kontekście wójt Dykier dziękowała także powołanemu w gminie zespołowi pod kierownictwem Adama Sędzińskiego, sekretarza gminy, który przy współpracy fachowców z Zakładu Gospodarki Komunalnej w Jezierzycach dbał także o realizację wszystkich wymogów merytorycznych, które muszą być spełnione w trakcie tego typu inwestycji infrastrukturalnej.

- Mam nadzieję, że w przyszłości wytyczoną przez nas drogą pójść inne samorządy z regionu, których nie stać na szybkie pokrycie kosztów budowy nowych dróg - uważa wójt Dykier.

Tymczasem rząd PiS zapowiada, że w tym roku Fundusz Dróg Samorządowych będzie dysponował kwotą około 6 miliardów zł. Zgodnie z rządowymi zapowiedziami gminy i powiaty na inwestycje drogowe będą mogły z niego otrzymać nawet 80 proc. dofinansowania.

„Nowy mechanizm gromadzenia oraz dysponowania środkami sprawi, że zdecydowanie zwiększy się kwota, która z budżetu zostanie przekazana na lokalne inwestycje drogowe. Wiele w tej kwestii będzie zależało również od możliwości samorządów. Z tego względu szacujemy, że w 2019 roku dofinansowania sięgną co najmniej ok. 3,5 mld zł” - powiedział przed kilku miesiącami wiceminister finansów Leszek Skiba.

Z naszych informacji wynika, że w powiecie słupskim rozpoczęły się już rozmowy na temat tego, jakie drogi zostaną wytypowane do tego, aby zdobyć pieniądze na ich przebudowę przy pomocy pieniędzy z Funduszu Dróg Samorządowych. ©

Czas rozliczeń z ZUS

ZUS
Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Jesteś rencistą albo wcześniej poszedłeś na emeryturę i dorabiasz? Pamiętaj, aby do końca lutego poinformować ZUS o dodatkowych przychodach! Jeśli tego nie zrobisz, możesz stracić świadczenie.

- Renciści oraz wcześniejsi emeryci powinni pamiętać o ograniczeniach w dorabianiu. Jeśli przekroczą limit dodatkowych przychodów, ZUS może okresowo zmniejszyć świadczenia lub nawet zawiesić ich wypłatę. Świadczenie będzie zmniejszone, gdy przekroczymy 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Po przekroczeniu drugiego progu, czyli 130 proc. wynagrodzenia, emerytura lub renta za dany miesiąc nie przysługują - przypomina K. Cieszyński, regionalny rzecznik ZUS.

Do końca lutego wcześniejsi emeryci oraz renciści powinni dostarczyć do ZUS zaświadczenia o przychodach osiągniętych w ub. roku. Chodzi zarówno o przychód z umowy o pracę, jak i z umowy-zlecenia czy umowy o dzieło, a także z tytułu pełnienia funkcji członka

rady nadzorczej czy też z tytułu służby w mundurówce. Takie dokumenty wystawiają pracodawcy. Świadczeniobiorcy, którzy prowadzą własną działalność, muszą napisać oświadczenie samodzielnie. W ich przypadku przychodem jest deklarowana podstawa wymiaru składek na ubezpieczenia społeczne. Wyjątek stanowią honoraria z tytułu działalności twórczej i artystycznej. Zasady te dotyczą też przychodów osiąganych za granicą. Obowiązek ten nie dotyczy emerytów, którzy ukończyli

powszechny wiek emerytalny, rencistów pobierających renty dla inwalidów wojennych i wojсковых oraz renty rodzinne przysługujące po uprawnionych do takich świadczeń. Nie muszą oni informować ZUS o przychodach. Informacji nie muszą także składać uczniowie gimnazjów, szkół ponadgimnazjalnych, szkół ponadpodstawowych i studenci, którzy nie ukończyli 26 lat, a są zatrudnieni na umowie-zlecenia lub agencyjnej (za wyjątkiem uczniów pobierających renty socjalne). ©



Dorabiający renciści i emeryci muszą do końca lutego rozliczyć się ze swoich dochodów z ZUS

REKLAMA

008852502

Pomorz Zachodnie

lokalnie społecznie pewnie

Usługi dla firm

Sprawdź, jakie usługi dla firm oferują Podmioty Ekonomii Społecznej na terenie województwa zachodniopomorskiego.

Czytaj już 2 marca w „Głos Dziennik Pomorza”



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Usteczanie bez prawa do bonifikaty od opłaty przekształceniowej

Bogumiła Rzeczkowska

bogumila.rzeczkowska@gp24.pl



Samorząd

Na ostatniej komisji budżetowo-gospodarczej nie udało się grupie radnych miejskich przeformułować wniosku zobowiązującego burmistrza do przygotowania projektu uchwały, przyznającej bonifikatę właścicielom gruntów.

1 stycznia wszyscy właściciele mieszkań i domów zostali właścicielami gruntów. Nie muszą już uiszczać opłaty od wieczystego użytkowania. To nie znaczy, że nie muszą płacić w ogóle, bo opłata zmieniła nazwę na przekształceniową. Trzeba ją wносить jeszcze 20 lat. Można zapłacić jednorazowo, a najlepiej z bonifikatą.

Tenże rabat rozgorączkował wszystkie samorządy. Bogate - obdarowały swoich wyborców aż 98 procentami upustu przy spłacie jednorazowej. Mniej zamożne - 60 procentami, biedne lub oszczędne nie dały upustów.

Wszystko wskazuje na to, że miasto Ustka zalicza się do tych ostatnich.

Na komisji budżetowo-gospodarczej burmistrz Jacek



W czasie obrad komisji budżetowo-gospodarczej w innych sprawach radni byli zgodni. Poparli m.in. 50-procentową zniżkę od corocznych wpłat opłaty przekształceniowej dla osób mniej zamożnych. Za jednorazową wpłatę upustów nie będzie

Graczyk argumentował, że Ustkę w najbliższych latach czekają inwestycje, a brak corocznych wpływów uszczupli budżet miasta.

To prawie pół miliona złotych rocznie, które jeszcze będzie wpływać do kasy miejskiej 20 lat. W sumie ok. 10 milionów

złotych. Natomiast jeśli wszyscy właściciele zapłaciliby jednorazowo z 60-procentową zniżką, do miasta wpłynęłyby niecałe 4 miliony złotych.

Krystyna Ginter, przewodnicząca komisji, mówiła, że pieniądze z corocznej opłaty przekształceniowej potrzebne

są na dopłaty do przedszkoli i żłobka. Innego zdania był Daniel Król, wiceprzewodniczący komisji, który złożył wniosek o przygotowanie projektu uchwały, który dawałby usteczantom 60-procentową ulgę przy jednorazowej wpłacie. Jednak z zastrzeżeniem, że

pieniądze te ratusz przeznaczyłby na poprawę jakości powietrza i monitoring miasta.

Komisja rady wniosku nie poparła, więc burmistrz nie przygotowuje takiego projektu uchwały. Tylko trzy osoby były za: radni Daniel Król, Radosław Wiśniewski i Przemysław Nycz.

Sześć osób głosowało przeciw: radni Krystyna Ginter, Paweł Basiński, Janusz Rosiński, Piotr Cejrowski, Elżbieta Nadolna, Urszula Pietrasiewicz.

Jednak sześć osób to mniej niż połowa 15-osobowej rady miasta. Taki sam wniosek może pojawić się na sesji i rada będzie musiała nad nim głosować.

- Ja nic więcej nie zrobię. Wyszedłem naprzeciw oczekiwaniom mieszkańców, ale mój wniosek nie znalazł poparcia i aprobaty komisji. Nie udało mi się przekonać radnych do swoich argumentów i uważam temat za zakończony. Z drugiej strony rozumiem też argumenty burmistrza - podsumował radny Daniel Król.

Tymczasem mieszkańcy gminy Ustka od swoich radnych bonifikatę dostali. Już na styczniowej sesji zapadła niemalże jednogłośnie decyzja, którą poparło 14 radnych, przy jednym braku głosu.

Tak więc przy jednorazowej wpłacie opłaty przekształceniowej wysokość bonifikaty wynosi 60% - w przypadku gdy opłata zostanie wniesiona w roku, w którym nastąpiło przekształcenie; 50% - w drugim roku po przekształceniu; 40% - w trzecim roku; 30% - w czwartym; 20% w piątym; 10% - w szóstym roku po przekształceniu.

©©

Kolizja w Słupsku i Bytowie

Z policji

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

W piątek rano na skrzyżowaniu alei 3 Maja i ul. H. Kołłątaja w Słupsku doszło do wypadku z udziałem samochodu osobowego i autobusu MZK. Natomiast w Bytowie kierowca wjechał autem do rowu.

Niezachowanie należytej ostrożności i nieustąpienie pierwszeństwa przejazdu to zdaniem słupskiej policji przyczyny kolizji, do której doszło w piątek rano na skrzyżowaniu ul. Kołłątaja z al. 3 Maja.

Kobieta kierująca osobowym oplem zjeżdżała z wiaduktu w dół w kierunku ul. Wolności.

- Z kolei kierujący autobusem miejskim MZK kierowca skręcał w lewo w ul. Kołłątaja. Wymusił pierwszeństwo



Według wstępnych ustaleń policji, to kierowca autobusu MZK wymusił pierwszeństwo na jadącym prawidłowo opla

i doszło do zderzenia. To wstępne ustalenia naszych funkcjonariuszy - relacjonuje nadkomisarz Robert Czerwiński, oficer prasowy Komendy Miejskiej Policji w Słupsku.

Chwilę po stłuczce na miejscu pojawiła się straż pożarna i pogotowie. Pomocy udzielono kierującej oplem i jej pasażerze. Szczęśliwie nie były to poważne obrażenia, a policja

stłuczkę oceniła jako kolizję, a nie wypadek. Na pokładzie autobusu znajdowało się około dwudziestu pasażerów. Nikt z nich nie ucierpiał. Policja zabezpieczyła monitoring z pojazdu MZK.

Natomiast na wylotówce drogi nr 20 w Bytowie w kierunku Kościerzyny kierowca kia sorento stracił panowanie nad pojazdem, uderzył w latarnię uliczną, a potem zjechał do rowu. Jak się okazało, kierujący był nietrzeźwy. Mężczyzna w organizmie miał ponad promil alkoholu. Policjanci zatrzymali mu prawo jazdy.

W czasie kiedy mundurowi wykonywali czynności, w tył ich radiowozu uderzył kierujący peugeotem. 62-latek prawdopodobnie nie zachował szczególnej ostrożności. Mężczyzna był trzeźwy. Za popełnione wykroczenie został ukarany mandatem. (ZIDA) ©©

Dr Joannie Miecznikowskiej

wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Ojca

składają
koleżanki i koledzy

z Przychodni MEDICA w Słupsku

008915748

008915283

„Niech troska przyjaciół przyniesie pocieszenie,
a czułe wspomnienie ukoji zbolełe serce”.

Najszczerze wyrazy współczucia

Lidii Cieślińskiej

z powodu śmierci

Taty

składają
koleżanki i koledzy

z „Głosu Pomorza”, „Głosu Koszalińskiego”,
„Głosu Szczecińskiego”

Osiedlówka do większego remontu. Ul. Władysława IV wymaga podbudowy

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

400 tysięcy złotych więcej potrzeba na dokończenie remontu ulicy Władysława IV na Zatorzu. Podczas prac okazało się, że trzeba wymienić podbudowę na części osiedlówki.

Niespodzianka, tak w jednym słowie można opisać to, na co natrafili drogowcy podczas prac remontowych.

Wszystko przez betonowe płyty, przez które modernizacja ulicy Władysława IV zamieniła się w gruntowną przebudowę na dłuższym, niż to pierwotnie zakładano odcinku.

- Kiedy przystępuje się do inwestycji dotyczącej naprawy jezdni, wykonuje się odwierty, aby sprawdzić stan i jakość podbudowy - tłumaczy Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska.



400 tysięcy złotych więcej ma kosztować przebudowa ul. Władysława IV. Pieniądze mają pochodzić z emisji papierów wartościowych

- Zostały one zrobione w kilku miejscach. Okazało się, że w pierwszej części, tej która była wykonywana od strony ul. Sobieskiego, podbudowa jest dobra i można tam kłaść nową nawierzchnię asfaltową. Ale te-

raz po zdjęciu starego asfaltu w innym miejscu okazało się, że zamiast podbudowy jest gruz. Natrafiono na połamane płyty chodnikowe, które nie dają gwarancji, że nowa warstwa bitumiczna się na tym utrzyma. Czy można było to

przewidzieć? Takie pytania się pojawiły, ale nie skanuje się, wykonując odwierty, w tak dokładny sposób, aby przewidzieć wszystko. Przyjmuje się, że podkład jest taki, na jaki natrafiono - zaznacza Krystyna Danilecka-Wojewódzka.

W praktyce chodzi o 239-metrowy odcinek ul. Władysława IV i o płyty o kilkunastocentymetrowej grubości.

To na nie wylano w przeszłości asfalt od 2,5 do 7 cm, który się kruszył i na którym powstawały koleiny.

Na etapie projektowania wykonano trzy otwory geotechniczne w konstrukcji jezdni na głębokość dwóch metrów pod powierzchnią terenu.

400
tysięcy złotych więcej ma kosztować remont ulicy Władysława IV w Słupsku. Koszta urosną do 2,5 mln zł

Lokalizacja otworów i opinia geotechniczna wskazuje, że płyt brak.

Teraz po odkryciach i sprawdzeniu uznano, że konieczne jest wykonanie pełnej konstrukcji jezdni, analogicznie jak na przebudowy-

wanym odcinku od ulicy Królowej Jadwigi do ulicy Sobieskiego.

To jednak wiąże się z dodatkowymi kosztami, które oszacowano na 400 tysięcy złotych.

Taka kwota widnieje w projekcie uchwały, nad którym podczas najbliższej sesji pochylią się miejscy radni.

Pieniądze mają pochodzić z emisji papierów wartościowych.

Oznacza to, że koszt prac urosnie do ponad 2,5 mln zł.

Przypomnijmy, że przebudowa ulicy Władysława IV została rozpisana na dwa lata i trwać będzie do końca czerwca 2019 roku.

Prace obejmują samą jezdnię, co wiąże się ze sfrezowaniem i wymianą nawierzchni asfaltowej.

Również budowę nowych chodników i parkingów wraz z budową nowego oświetlenia i przebudową odwodnienia ulicy.

Docelowo droga będzie dwukierunkowa na całej długości.

©©

PROMOCJA

018877314

GŁOS
DZIENNIK POMORZA
POMORZA

zaprasza

thebestof
ania
dąbrowska

5 marca

Hala Widowiskowo-Sportowa
w Koszalinie

Krzysztof
Cugowski
z zespołem mistrzów



15 kwietnia

FILHARMONIA KOSZALIŃSKA

Bilety do nabycia: **Biuro Ogłoszeń Głosu Pomorza, ul. H. Pobożnego 19 | www.kupbilecik.pl**

Ostre słowa premiera w wywiadzie dla izraelskiego „Haaretz”

Israel

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Nie można dopuścić do tego, by radykałowie pisali historię na nowo - powiedział w wywiadzie dla największej izraelskiej gazety „Haaretz” premier Mateusz Morawiecki.

Wywiad ukazał się w piątek. Premier nawiązał do skandalicznej wypowiedzi Izraela Katza, pełniącego obowiązki szefa dyplomacji Izraela, który przytoczył słowa byłego izraelskiego premiera Icchaka Szamira „że Polacy wyssali antysemityzm z mlekiem matki”.

Co więcej w kolejnym wywiadzie telewizyjnym minister Katz powiedział: Nie będę przeproszał Polaków za moje uwagi na temat ich współpracy z nazistami.

Takimi słowami mógłby się posłużyć radykalny ekstremista, a nie minister spraw zagranicznych

Mateusz Morawiecki

Wcześniej polski resort spraw zagranicznych oświadczył, że oczekuje na przeprosiny strony izraelskiej.

Polski premier słowa Katza określił krótko: To nic innego jak rasizm. Morawiecki przypomniał, że podczas wojny w polskim narodzie zdarzali się pojedynczy przestępcy, tak jak zdarzali się w każdym innym narodzie. Ale gdy wykorzystuje się stereotypy takie jak ten, że „Polacy wyssali antysemityzm z mlekiem matki”, to jest to nic innego jak rasizm.

- Gdy o tym usłyszałem, nie mogłem w to uwierzyć. Takimi słowami mógłby się posłużyć

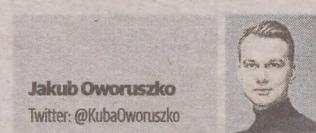
radykalny ekstremista, a nie minister spraw zagranicznych - podkreślił.

Zdaniem Mateusza Morawieckiego między Polską a Izraelem nie ma głębokiego kryzysu dyplomatycznego. Dodał, że w trakcie kampanii wyborczej (trwa właśnie w Izraelu - przyp. red.) niektórzy chcą, by było o nich głośno w mediach. Szef polskiego rządu zaznaczył też, że polski rząd jest jednym z najbardziej proizraelskich w UE i ONZ, a szczyt Grupy Wyszehradzkiej, który miał się odbyć w Jerozolimie, stanowił kolejny krok w budowie przyjaźni między Polską i Izraelem.

Jeśli chodzi o antysemityzm w Polsce to, zdaniem Morawieckiego, jest on obecny, ale przywołując raport Europejskiej Agencji Praw Podstawowych, premier dodał, iż „szczególnie jest to zjawisko marginalne”. - Polska jest jednym z niewielu krajów w Unii Europejskiej, w których liczba antysemickich incydentów spada, podczas gdy w wielu innych krajach obserwujemy niepokojący rozwój sytuacji. Polski premier wymieniał Francję, Niemcy, Szwecję i Wielką Brytanię. Jednocześnie przypomniał, że we wspólnej deklaracji, jaką w czerwcu ubiegłego roku podpisał z premierem Benjaminem Netanjahu, znalazło się potępienie antysemityzmu i antypolonizmu.

Polski premier zapowiedział, że nie będzie się zgadzał na uogólnienia o udziale Polski jako państwa i Polaków w zbrodniach nazistowskich Niemiec. Przypomniał, że Polska nigdy nie kolaborowała z Niemcami, a Armia Krajowa wydawała wyroki śmierci na tych, którzy mordowali Żydów czy wydawali ich nazistom. - W okupowanej przez Niemców Polsce nie było rządu kolaborującego z nazistami - przypomniał Morawiecki. ©

Opozycja tworzy koalicję, PiS ma listy i rusza z kampanią



Jakub Oworuszko
Twitter: @KubaOworuszko

Warszawa

Nowoczesna przystąpiła do opozycyjnej koalicji przed majowymi wyborami do Parlamentu Europejskiego. Taką samą decyzję ma podjąć w sobotę PSL. Już teraz koalicję tworzą PO, SLD, Zieloni i Teraz. W weekend Prawo i Sprawiedliwość organizuje z kolei konwencję, w trakcie której ma podsumować dotychczasowe dokonania i wyznaczyć cele na najbliższe lata.

- Wybory do Parlamentu Europejskiego w 2019 roku są najważniejsze od czasu akcesji Polski do Unii Europejskiej. Zdecydują o pozycji Polski w UE oraz o przyszłości samej Unii. Dlatego w duchu odpowiedzialności za Polskę i UE Nowoczesna będzie współtworzyć Koalicję Europejską - zapowiedziała w piątek Katarzyna Lubnauer. Jak przyznała, jej partia nie podjęła jeszcze decyzji co do ewentualnych kandydatów w nadchodzących wyborach do Europarlamentu.

Polskie Stronnictwo Ludowe swoją decyzję ogłosi w sobotę. Wszystko wskazuje na to, że ludowcy dołączą do reszty opozycji. - To koalicja tylko na wybory do Parlamentu Europejskiego, później zobaczymy - podkreśla w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press polityk z kierownictwa PSL. Jak dodaje, jego partia chce pokazać, że potrafi się zjednoczyć w ważnym celu, a potencjalna liczba uzyskanych mandatów



Koalicję Europejską tworzą już PO, SLD, Nowoczesna, Zieloni i Teraz. W sobotę ma dołączyć także PSL.

w tym przypadku ma drugorzędne znaczenie.

Nie wszyscy jednak w PSL opowiadają się za wspólną listą wyborczą. „Konflikt Schetyna Tusk narasta i wzmacnia szanse PiS na jesienną reelekcję. Dlatego Władysław Kosiniak-Kamysz powinien tworzyć PSL-Centrum Chrześcijańsko Społeczne, spychając w niebyt wyniszczający PoPi-Sowy konflikt. Polacy tego oczekują” - stwierdził na Twitterze poseł PSL Marek Sawicki. Jak słyszymy w partii, jego głos jest jednak odoobniony.

Katarzyna Lubnauer wyraziła w piątek nadzieję, że PSL dołączy do koalicji. Mimo to ludowcy „nie oglądają się na Nowoczesną” - słyszymy. Są w o wiele bardziej komfortowej sytuacji niż Nowoczesna, dla której przystąpienie do koalicji może oznaczać ostateczne wchłonięcie przez PO i polityczny koniec.

Co ciekawe, PSL i Nowoczesna nie zgadzają się, by projekt nosił nazwę zaproponowaną przez Grzegorza Schetnę (Koalicja Europejska). Nowa nazwa ma nawiązywać

lub zawierać także nazwy ich ugrupowań.

Nowa partia opozycyjna?

Opozycja jednoczy się w cieniu zapowiedzi o powstaniu nowego projektu politycznego, który miałby powstać pod auspicjami Donalda Tuska.

„Wszyscy wczoraj oglądali Tuska” - deklarowali w czwartek na sejmowych korytarzach wszyscy politycy opozycji. Szef Rady Europejskiej był w środę gościem „Faktów po Faktach” w TVN24.

Od wielu miesięcy trwają spekulacje na temat jego politycznej przyszłości, a ostatnio pojawiła się informacja, że Tusk miałby stanąć na czele Ruchu 4 Czerwca, który ma zawiązać się w Gdańsku w 30. rocznicę pierwszych, częściowo wolnych wyborów. Były premier nie potwierdził tych doniesień, ale też ich jednoznacznie nie zdementował. - Będę zawsze gotowy do wspomaganie i angażowania się bezpośrednio w przedsięwzięcia, które pozwolą zmobilizować Polaków na tyle, by zmienić sytuację w Polsce - mówił tajemniczo.

To komunikat nie tylko dla wyborców, ale i polityków. Tusk daje nam sygnał: jeśli się nie zjednoczycie i nie wygracie tych wyborów, wróć i zrobicie to po swojemu - interpretuje nasz rozmówca z Nowoczesnej.

PiS rusza z kampanią

Tymczasem Prawo i Sprawiedliwość jest kilka kroków przed opozycją. Partia zaprezentowała w tym tygodniu swoje „jedyńki” i „dwójki” na listach wyborczych, a niedługo ma przedstawić kandydatów na kolejnych pozycjach.

W poniedziałek premier odwiedził kilka miast, w których podsumował tzw. Piątkę Morawieckiego. - Wiarygodność jest podstawą polityki. To taka nowa jakość, którą wprowadziliśmy do polityki - przekonywał.

Podobnie ma brzmieć główny przekaz sobotniej konwencji Prawa i Sprawiedliwości, która odbędzie się w Warszawie. Politycy PiS zapowiadali ją już pod koniec ubiegłego roku. Wówczas deklarowano, że w jej trakcie zostanie zaprezentowany program wyborczy. Nieoficjalnie mówiło się o nowych programach społecznych na miarę 500 plus.

Teraz politycy PiS nie zdradzają szczegółów konwencji. Wiadomo tylko, że ma przemawiać premier Mateusz Morawiecki oraz prezes Jarosław Kaczyński. - Na tej konwencji będziemy mówić o naszych generalnych propozycjach programowych na kolejną kadencję, również w wyborach sejmowych - mówił niedawno wicemarszałek Senatu Adam Bielan w „Sygnałach dnia” radiowej Jedynki.

Współpraca: Kacper Rogacin ©

Z KRAJU



Warszawa
Grzegorz Schetyna: Nie ma Ruchu 4 czerwca

- Nie ma czegoś takiego jak Ruch 4 czerwca, jak mówi przewodniczący Tusk. Nie ma. Co będzie później, to zobaczymy - powiedział Grzegorz Schetyna w Trójce. (AIP)

Warszawa

Będzie nowe święto państwowe 14 kwietnia

Sejm przyjął ustawę, która zakłada ustanowienie nowego święta państwowego. Święto Chrztu Polski ma być obchodzone 14 kwietnia. Za przyjęciem ustawy głosowało 279 posłów, przeciw było 125, a od głosu wstrzymało się 14 posłów. Jak uzasadniali posłowie PiS, nowe święto ma upamiętniać kluczową decyzję w dziejach Polski, którą było przyjęcie chrztu przez Mieszka I. Wnioskodawcy zapewniają, że projekt nie spowoduje żadnych kosztów finansowych, ani obciążenia budżetu państwa. Teraz prace nad projektem będzie prowadził Senat. (AIP)

Warszawa

Wstępne porozumienie LOT-u i pracowników

Jest wstępne porozumienie pracowników Polskich Linii Lotniczych LOT z zarządem spółki w sprawie nowego regulaminu wynagrodzeń. Stewardessy i piloci mają dostać podwyżki w wysokości tysiąca złotych brutto - informuje RMF FM. To jednak nie koniec żądań pracowników LOT. Teraz chcą oni wywalczyć większy czas na wypoczynek. - Walczymy, żebyśmy mieli wypoczynek większy, niż gwarantują nam minima. Uważamy, że praca stewardessy i praca pilota jest pracą etatową - mówiła jedna z protestujących, cytowana przez radio. (AIP)

ZE ŚWIATA

Watykan

Trzeba ostrzej walczyć z pedofilią

To stanowczo za mało, twierdzą ofiary seksualnej przemocy ze strony duchownych, komentując papieski plan walki z pedofilią w Kościele. 21 punktów przed-



stawionych na szczycie w Watykanie ma być wskazówką dla biskupów w podejściu do ofiar i sprawców przestępstw o podłożu seksualnym. Jeden z najważniejszych punktów (piąty) zakłada, że przypadki przemocy seksualnej trzeba zgłaszać wymiarowi sprawiedliwości, nie tylko władzom kościelnym, które niejednokrotnie afery zamykały pod dyktando. - Procedury już są, ich odświeżanie nie da - komentują ofiary przemocy. Wiele z tych rozwiązań uchwalono w takich krajach, jak Wielka Brytania, USA, Kanada i Australia, a często nie są przestrzegane w innych krajach, szczególnie tych rozwijających się. (AIP)

Rosja

Putin do Ameryki: Wyceluję w was rakiety

Rosyjski prezydent grozi USA, tak jak to zrobił ponad pół wieku temu Nikita Chruszczow, który rozmieścił rakiety na Kubie. Wywołało to kryzys, który zbliżył świat do wybuchu III wojny światowej. Teraz Putin zapowiada, że jeśli Stany Zjednoczone tego chcą, to Rosja umieści pociski z głowicami atomowymi na okrętach i łodziach podwodnych w pobliżu wód terytorialnych USA. Ogromna prędkość rakiet sprawi, że Ameryka nie będzie zdolna obronić się przed tymi pociskami. To reakcja na groźbę rozmieszczenia przez Waszyngton pocisków krótkiego zasięgu w Europie. (AIP)

NOWOŚCI ZE ŚWIATA!

REKLAMA

Specjaliści pod wrażeniem szybkości i skuteczności działania tej wcześniej niedostępnej tabletki na problemy z PROSTATĄ i EREKCJĄ!

Wstajesz w nocy, by oddawać kilka kropel moczu? Jego strumień jest mały i przerywany, a podczas jego wydalania towarzyszy Ci ból i uczucie nie w pełni opróżnionego pęcherza? Masz problemy z erekcją? Jeśli tak, jest to wyraźny sygnał, że najprawdopodobniej cierpisz na przerost gruczołu krokowego. Niestety, ale bagatelizowanie tego problemu doprowadziło do śmierci już wielu mężczyzn.



W szczerą rozmowę z jednym z właścicieli największej sieci berlińskich aptek – Włodzimierzem Kucem.

Od 3 lat amerykański rynek oferuje nam preparat tak samo skuteczny, jak zabieg operacyjny usunięcia przerostowej tkanki prostaty czy rozszerzenia cewki moczowej.

Twórca preparatu i ceniony amerykański specjalista ds. urologii, Tom Howard: Dzięki nanokomórkom i trudno dostępnym naturalnym składnikom, możliwe jest opóźnienie podziału telomerów. W związku z tym, naturalny proces starzenia się układu moczowego przebiega 8x wolniej. **Nie potrzeba operacji, zastrzyków i innych metod.** Organizm wraca do formy, pracując na max. obrotach, **automatycznie likwidując problemy związane z naszą prostatą.** Ogromną zaletą biostymulacyjnego preparatu jest jego nowatorska formuła. Dzięki wysokiej wchłanialności regeneruje układ moczowy już na poziomie wewnątrz-komórkowym. Regularne stosowanie preparatu pozwala na:

po 30-45 tab.

- ✓ usunięcie niebezpiecznych stanów zapalnych oraz obrzęków
- ✓ odzyskanie samokontroli nad własnym pęcherzem oraz pozbycie się lęku przed problemem nietrzymania moczu

45-60 tabletek

- ✓ rozluźnienie światła cewki moczowej o 35-40% względem stanu początkowego
- ✓ swobodne oddawanie moczu bez konieczności czekania na spłynięcie uryny
- ✓ pozbycie się bólu podczas jej wydalania
- ✓ aż 4-krotne zmniejszenie częstotliwości oddawania moczu
- ✓ całkowite wyeliminowanie konieczności nocnych wizyt w toalecie

60+ tabletek

- ✓ wyzwolenie w komórkach macierzystych procesów samoregeneracji przerostowej tkanki, zmniejszając rozmiar gruczołu krokowego nawet 3/4 - krotnie w stosunku do stanu wyjściowego, za sprawą silnie działających, wyłącznie naturalnych składników aktywnych preparatu
- ✓ zablokowanie mechanizmów prowadzących do ponownego rozrostu prostaty

...Niestety, biostymulacyjny preparat Howarda nie był do tej pory dostępny w Polsce. Nawet pomimo faktu, że pomyślnie przeszedł on przez amerykańskie badania kliniczne, otrzymując jednocześnie wszystkie niezbędne do tego certyfikaty.

Dlaczego tak się działo?
Zapytaliśmy jednego z byłych właścicieli dużej sieci berlińskich aptek – Włodzimierza Kuca.

W jaki sposób skomentuje Pan fakt, że produkt, który jest ceniony i znany na całym świecie, dotąd nie był dostępny w Polsce? Wiedział Pan o tym?

Dowiedziałem się o tym dopiero wtedy, gdy mój ojciec zachorował na przerost prostaty. Biostymulant Howarda to dzisiaj nie tylko rynek niemiecki, szwedzki czy brytyjski. W końcu mówimy o produkcie, który wywodzi się z rynku amerykańskiego i to tam odnosi swoje pierwsze, ogromne sukcesy. Już blisko trzy lata temu potwierdzono klinicznie, że preparat nie tylko całkowicie likwiduje wszelkie problemy z prostatą, ale także pozytywnie wpływa na mechanizm erekcji, który często z powodu przerostu tego gruczołu nie funkcjonuje prawidłowo... Stąd nic dziwnego, że cieszy się takim uznaniem na całym świecie. Biostymulant Howarda w ekspresowym tempie rozwiązuje 100% wszelkich dolegliwości związanych z choro

prostata i innymi dysfunkcjami układu moczowego. To było niesamowite, gdy każdego dnia obserwowałem, jak Niemcy zostawiali w moich aptekach setki euro, by tylko móc mieć ten preparat. Jakby bali się, że może go dla nich zabraknąć! Aż tu nagle...

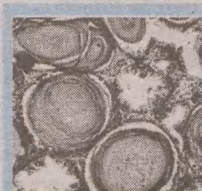
Mój ojciec mieszkający w Polsce zadzwonił do mnie z informacją, że nigdzie nie może dostać tego preparatu. Myślałem, że żartuje! Co gorsza, okazało się, że to nie był jednorazowy brak wasortymentu... Jego nie sprzedawano w Polsce w ogóle! Gdy usłyszałem o tym pierwszy raz, to nie ukrywam, że byłem nieco zdziwiony. Nie wnikając jednak w szczegóły, następnego dnia wystąpiłem mu preparat z Niemiec. Od tego momentu minęło już blisko 60 dni, a ojciec jako kolejny żywy dowód, ponad wszelką wątpliwość potwierdził tylko jego skuteczność. **Wcześniejsze problemy z oddawaniem moczu, ciągłym parciem na cewkę czy nocnym wstawianiem, dziś nie pozostawiają po sobie nawet najmniejszego śladu – choć ma już prawie 80 lat!**

Dlaczego więc w Polsce ten preparat był niedostępny?

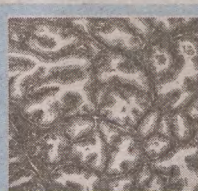
Zazwyczaj w podobnych sytuacjach problemem okazują się pieniądze, czyli to, o co najczęściej chodzi we wszystkich polskich biznesach. Niestety, ale spowodowanie ciężko dostępnymi składnikami z dolin Amazonii, wiąże się z ogromnymi kosztami. To głównie na nich oparte jest działanie preparatu, a to z kolei sprawia, że najogrożniejszą drogą do jego dostarczenia jest najbogatsze kraje.

Niestety, dla wielu mniej zamożnych krajów, w tym Polski, sprowadzenie tego środka, jak dotąd było po prostu zdecydowanie zbyt kosztowne. Była to jednocześnie ogromna szansa dla przedsiębiorców. W końcu, gdy czegoś na rynku jest mało,

a konsumenci bardzo tego potrzebują, zwyżkują cena tego mocno szybuje w górę... Gdyby nie ogromne koszty produkcji, pewnie byłby to doskonały pomysł, by zarobić na nim krocie!



PRZED kuracją



PO kuracji

Metoda biostymulacyjna prof. Howarda pozwala w naturalny sposób oddziaływać na zmniejszenie przerostu prostaty. Po lewej gruczoł z przerostem, blokujący odpływ moczu (ryzyko niewydolności nerek), po prawej gruczoł działający prawidłowo.

Chcąc dowiedzieć się jeszcze więcej poprosiliśmy Jeff'a Millnera, właściciela ośrodka, który badał i certyfikował preparat Howarda o komentarz na temat tego amerykańskiego biostymulanta:

Co może Pan powiedzieć na temat konkretnie tego preparatu?

Pod koniec 2014 roku na międzynarodowej konferencji naukowej, specjaliści z całego świata przedstawili publicznie bezoperacyjny produkt przywracający wielkość prostaty do normy – biostymulant Howarda. Postanowiliśmy osobiście go przetestować w moim ośrodku badawczym w Pensylwanii. **Wybraliśmy ponad 600 wolontariuszy między 40, a 90 rokiem życia, mających stwierdzone różne stadium przerostu prostaty i inne dysfunkcje układu moczowego (patrz ramka przed i po).**

Wyniki przeprowadzonych testów laboratoryjnych nie pozostawiają złudzeń. **Aż u 94% badanych, uporczywe parcie na cewkę moczową zmniejszyło się 5-krotnie,** w porównaniu z okresem sprzed rozpoczęcia kuracji. **Ponadto 96% z nich zadeklarowało ograniczenie nocnych wizyt w toalecie o połowę,** by po ukończeniu całości kuracji pozbyć się ich całkowicie. Ale to nie wszystko! Mężczyźni między 45, a 90 rokiem życia zapytani o dysfunkcje cewki moczowej objawiające się niepełnym, bądź przerywanym strumieniem uryny, bólem podczas oddawania moczu czy skutkiem ubocznym w postaci niepełnych erekcji jednoznacznie przyznali – ten problem dziś już po prostu ich nie dotyczy! Zniknął, jakby nigdy wcześniej nie miał miejsca, a układy moczowe Panów pod względem kondycji, cofnęły się w czasie jak wtedy, gdy mieli 30-35 lat. **Mówiąc prościej, po zażyciu tego preparatu mężczyźni doświadczyli zapominają, czym są problemy z prostatą.**

Jako jedni z pierwszych, o efektach jego działania przekonali się Panowie Krzysztof i Ryszard. (patrz ramki)

Preparat Howarda wchodzi na polski rynek!

Byłem bardzo zaskoczony, gdy dowiedziałem się o aktualnej sytuacji na polskim rynku. Dzięki połączeniu sił z Włodzimierzem Kucem oraz nawiązaniu ścisłej współpracy z laboratorium



„Nocowałem w toalecie”

Kolacje starałem się jeść o 19, wypijając przy tym szklankę herbaty, a pomimo tego byłem zmuszony budzić się w nocy nawet 2x, by oddać mocz. Minęło 30 dni z biostymulacyjnymi tab. Parcie na cewkę się zmniejszyło. W toalecie za dnia jestem coraz rzadszym gościem, a by wstać w nocy, muszę wypić cysternę wody. Dziś jak nikt rozumiem, dlaczego tak ciężko było zdobyć ten preparat!

Ryszard G. (72 l.) z Kalisza



„Poczułem pieczenie i ból, przeraziłem się”

Strumień podczas oddawania moczu był coraz słabszy i przerywany. Miałem nadzieję, że problem sam przejdzie, ale nie mogłem dłużej czekać. Tak dalej nie dało się żyć! Specjalista polecił mi kurację Howarda – mówił, że ma 96% skuteczności, no i faktycznie. Pieczenia i bólu nie czuję, strumień uryny jest pełen, jakbym cofnął się kilka lat wstecz. Jeśli tak dalej pójdzie, może nawet ucieknę spod skalpela...

Krzysztof R. (54 l.) z Wałbrzycha

w Pensylwanii, w końcu udało nam się dojść do porozumienia. Dzięki temu blisko **10-krotnie ograniczyliśmy ogromne koszty produkcji preparatu.** Co najważniejsze, **bez najmniejszej utraty jakości czy dodatkowych pośredników!** Chciałbym, by każdy facet w tym kraju mógł kupić ten preparat, a przede wszystkim, by mógł kupić go w ludzkiej cenie i to się chyba udało. Każdy, kto dziś zechce z niego skorzystać, wreszcie ma taką możliwość. **Dodatkowo pierwsze 180 osób urodzonych między 1925, a 1985, które zadzwoni w wyznaczonym terminie, otrzyma aż 72% zniżki.** Warto się pospieszyć, ponieważ liczba opakowań jest ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.

DOFINANSOWANIE DLA MĘŻCZYZN urodzonych w latach 1925-1985!

TYLKO do 26 LUTY 72% taniej!

Pierwszym 180 osobom, które zadzwonią do 26 lutego 2019 r. przysługuje **specjalne dofinansowanie!**

Otrzymasz wówczas biostymulacyjny preparat prof. Howarda na prostatę **zamiast za 325zł 87zł!** (przesyłka GRATIS!)

Zadzwoń: 56 300 34 57

Od poniedziałku do niedzieli: 8:00 - 20:00
(Zwykłe połączenie lokalne bez dodatkowych opłat)

Premiery teatralne i muzyczne, gwiazdy i młodzi wirtuozi



Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Słupsk

W weekend będzie można pobawić się w teatrach, filharmonii i w klubach.

Mażeńskie problemy

W sobotę i niedzielę na scenie Nowego Teatru zobaczymy komedię „Związek otwarty” Bałtyckiego teatru Dramatycznego w Koaszelinie. On - dotknięty szaleństwem mężczyzna po czterdziestce. Ona - nałogowo uzależniona od nieudanych prób samobójczych. Kryzys we włoskim małżeństwie jest po prostu komedią. Spektakle w sobotę o godz. 17 i w niedzielę o godz. 19. Bilety: 35 i 30 zł.

Cyrkowo o przyjaźni

Spektakl „Aala, Oola” zobaczymy premierowo w sobotę w teatrze Rondo. Cykl zonglerskich popisów, jak w przyjaźni, przechodzi od współpracy przez konflikt, kłótnię i z powrotem do porozumienia. Widzimy człowieka, który mierzy się ze swoimi egoizmem, słabościami i uczuciami, tworząc widowisko. W przedstawieniu występują Aleksandra Kalista i Alicja Studzińska. Inscenizacja: Katarzyna Sygutowicz-Sierosławska, Maciej Sierosławski. Początek spektaklu w sobotę o godz. 18, bilety: 15 i 10 zł.



FOT. MATERIAŁY PRASOWE

Spektakl „Aala, Oola” zobaczymy w sobotę w teatrze Rondo

Tęcza dla najmłodszych

W sobotę o godz. 11 na scenie teatru Tęcza zobaczymy przedstawienie dla najmłodszych widzów. Spektakl „E-mollandia” opowiada o emocjach w świecie dziecka. Kilka fabularyzowanych etiud teatralnych będzie impresjami na temat złości, radości, strachu czy smutku. Przygodom bohaterów będą towarzyszyć wybrane fragmenty muzyki Chopina i Mozarta. Bilety: 18, 15 zł.

Młodzi na scenie

Podczas niedzielnego, rodzinnego koncertu, w sali filharmonii zagrają m.in. uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej w Słupsku. Będą też soliści.

Mali wirtuozi zagrają m.in. Koncert fortepianowy D-dur J. Haydna czy Preludia taneczne W. Lutosławskiego. W pulpitach wraz z profesjonalnymi muzykami zasiądą uczniowie Państwowej Szkoły Muzycznej I i II st. im I. J. Paderewskiego w Słupsku. Będą też soliści: Alicja Zakrzewska (fortepian), Wojciech Niedziółka (skrzypce) i Jeremi Tabęcki (klarnet) oraz orkiestra słupskiej filharmonii pod dyktando Bartosza Olejnika. Początek w niedzielę o godz. 12. Bilety: 20 i 15 zł.

Czas na bass

Pod hasłem Bass is fundamental upłynie sobotni wieczór w Dom Ówce, Od godz. 21 o mu-

zykę zadbają szczecińscy di-dżeje Olah i Nullptr. Poza klasycznymi gatunkami, jak dancehall czy reggae, nie brakuje ghetto funków czy hip-hopu. Wejściówki: 10, 8 zł.

Premierowy koncert

Dwa słupskie zespoły zagrają w sobotę od godz. 20 w Motor Rock Pubie. Punkowa grupa H.Lucyna po raz pierwszy zaprezentuje płytę „Człowiek maszyna”. Wystąpi również blues-rockowa grupa Robert Implant. Wejściówki: 10 zł.

Karnawałowa noc

Zabawę karnawałową organizuje w sobotę klub Duo Cafe. Będzie się można pobawić przy gorących przebojach gwiazd światowej muzyki od lat 60. aż do współczesnych. Będą rytmy disco, house i klubowe. Początek o godz. 21, wejściówki: 10 zł.

Disco zabawa

W klubie Wiking Reaktywacja w sobotę będzie się można pobawić przy największych polskich i światowych tanecznych hitach lat 70., 80. i 90. Nie zabraknie również przebojów disco polo. Początek o godz. 21. Wejściówki: 10 zł.

Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbariach w Spichlerzu Richtera odbędzie się English Cafe dla wszystkich chętnych. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Maceganiuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny. ©©

INFORMATOR

KINA

Słupsk

Multikino

Alita: Battle Angel, sob.-niedz., godz. 18.40; **Green Book**, sob.-niedz., godz. 21.20; **Kobiety mafii 2**, sob.-niedz., godz. 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20, 21; **Miszmaz, czyli Kogel-mogel 3**, sob.-niedz., godz. 16.50, 19.40, 22; **Planeta Singli 3**, sob.-niedz., godz. 14.30, 17.20, 20.40; **Psi patrol - kosmopieski**, sob.-niedz., godz. 10.30; **Zakon świętej Agaty**, sob.-niedz., godz. 21.50; **Jak wytresować smoka 3**, sob.-niedz., godz. 10.10, 11.10, 12.30, 13.30, 14.50, 15.50, 18.20; **Lego Przygoda 2**, sob., godz. 10.35, 16.15, niedz., godz. 11.25, 16.15; **Mia i Białe Lewy**, sob., godz. 13, niedz., godz. 12.15; **O psie, który wrócił do domu**, sob., godz. 10, 12.15, niedz., godz. 10, 13.50

Rejs

Ralph Demolka w intermedie, sob., godz. 15.30, niedz., godz. 13.30; **Faworyta**, sob., godz. 20, niedz., godz. 18; **Granica**, sob., godz. 18, niedz., godz. 16

Ustka

Delfin

Jak wytresować smoka 3, sob.-niedz., godz. 14, 16; **Kobiety mafii 2**, sob.-niedz., godz. 18, 20.30

Lębork

Fregata

Chłopiec burzy, sob.-niedz., godz. 16; **Kobiety mafii 2**, sob.-niedz., godz. 18, 20.30; **Pan Brzuchatek - spektakl**, niedz., godz. 14

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06; Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51; Bytów: PKS 59 822 22 38; Człuchów: PKS 59 834 22 13; Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

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

Ustka

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

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Wracam do Zdrowia, ul. Dworcowa 3, tel. 59 857 51 55

Człuchów

sob. - Wracam do Zdrowia, pl. Wolności 1, tel. 798 002 357, niedz. - Dbam o Zdrowie, ul. Sobieskiego 1, tel. 736 697 918

Lębork

sob. - Gemini, al. Wolności 30, tel. 59 863 42 05; niedz. - Dr Max, ul. Bohaterów Monte Cassino 16a, tel. 59 863 34 22

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

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

Lębork:

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

Bytów:

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

Człuchów:

59 834 53 09.

WAŻNE

NIEBIESKA LINIA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 01 11, 801 120 002;

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Urząd Celný - 58 774 08 30;

Straż Pożarna 998;

Pogotowie Energetyczne 991;

Pogotowie Gazownicze 992;

Pogotowie Ciepłownicze 993;

Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów 59 822 25 69;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 64 41; Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.
Zieleń, tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie;
Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie.
Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

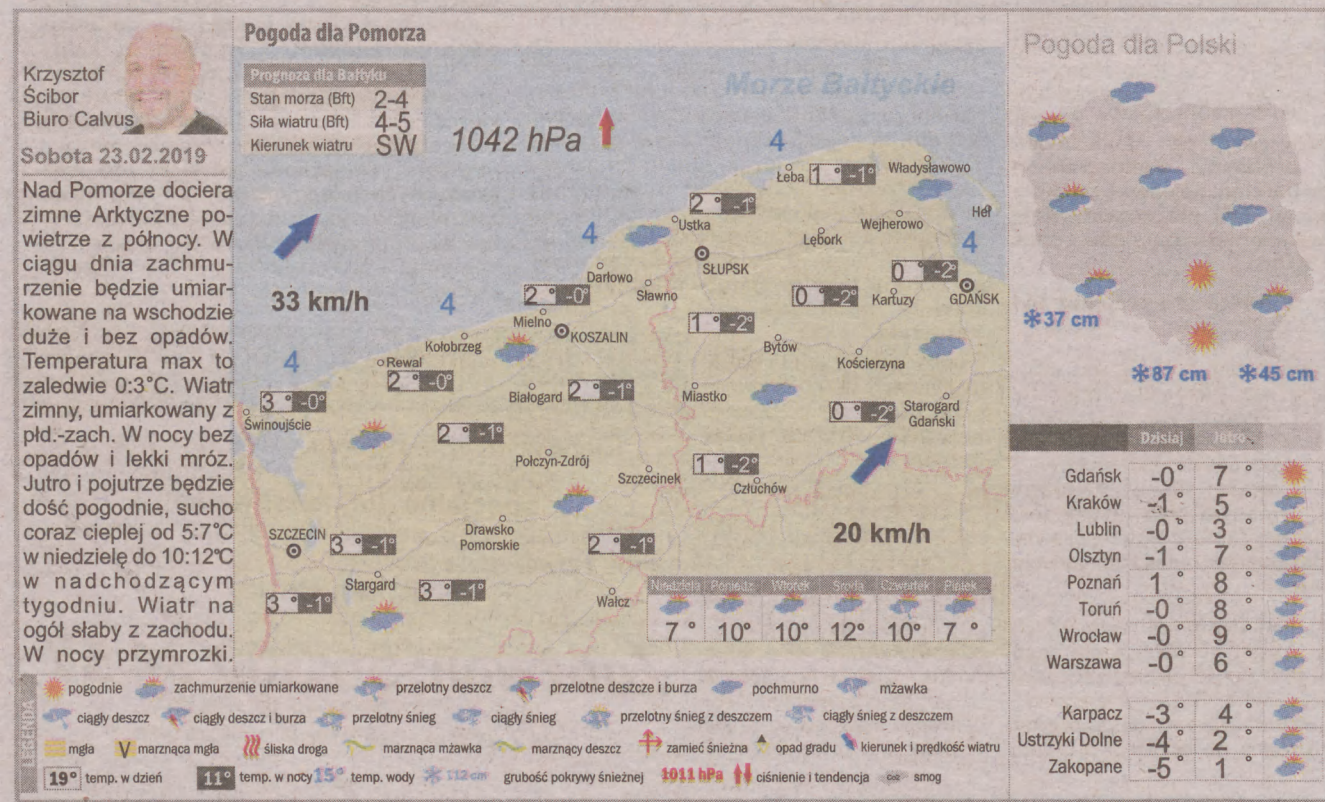
Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: poniedziałek - czwartek w godz. 10-14; Blżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II 7 (piętro, pok. 718.719) czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: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

REKLAMA

008806579

Vigor TAXI
59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

POGODA



Arabscy gangsterzy opanowali miasta Niemiec

Andrzej Dworak
redakcja@polskatimes.pl

Berlin

Arabskie klany sprawują władzę nad całym dzielnicami wielu niemieckich miast, trudnią się prostytucją, handlem narkotykami, wymuszeniami, kradzieżami i zabójstwami! Policja jest bezradna! Bandyci śmieją się wtwarz!

Problem narastał latami i siła przestępców budowała się powoli, a odpowiedzialni za praworządność woleli tego nie widzieć lub nie byli dość sprawni, by temu zaradzić. Sytuację zmienił pewien pogrzeb – opinia publiczna doznała szoku, kiedy na muzeum cmentarzu w dzielnicy Berlin-Schöneberg pojawiły się dwa tysiące żałobników żegnających w ostatniej drodze Nidala Rabiha, jednego z najbardziej znanych gangsterów w stolicy Niemiec. Wówczas władze postanowiły działać.

Takiego pogrzebu nie powstałby się ojciec chrzestny mafii. Z wielkim przejęciem, wśród szlochów kobiet, przy niesłychanej godności malującej się na twarzach mężczyzn, z pieczołowitym zachowaniem nakazów sunny złożono do grobu ukierunkowanego na Mekkę owiniętą w palestyńską flagę trumnę Nidala Rabiha. Jego ciało przeszło osiem kul. Był ciężko ranny.

Przed szpitalem, w którym lekarze walczyli o życie Nidala Rabiha, zabrał się tłum składający się z członków klanu. Zabrani zachowywali się agresywnie, zatrzymali ruch w całej okolicy i napastowali pracowników szpitala. 36-letni gangster zmarł. Sprawców nie znaleziono, motywem zabójstwa były gangsterskie interesy, chociaż nie wyklucza się motywów osobistych – zabity jakiś czas przed śmiercią pobił dotkliwie członka innego klanu. Tarcia i strzelaniny mają miejsce co jakiś czas, bo w samym Berlinie i jego okolicy działa 20 klanowych gangów gromadzących około 10 tys. żołnierzy.

Wojny plemienne

Rodzina Rabiha nie zalicza się do największych klanów w Berlinie, ale ostatnio wiązał ją sojusz z osławionym gangiem Abou-Chaker. Jego szef Arafat Abou-Chaker miał wśród licznych interesów także kontrakt z najbar-



W dzielnicach niemieckich miast rządzą arabskie bandy, a policja wydaje się być bezradna

dziej znanym niemieckim rapperem Bushido. Kilka miesięcy temu Bushido, zdobywca prestiżowej nagrody Bambi, zerwał kontakty z Arafatem, poszukiwał ochrony u innych klanów, i od tej pory on i jego rodzina drżą o życie, a między dawnymi i obecnymi partnerami biznesowymi Bushida narasta konflikt.

Gangsta rapp to jeszcze jeden świetny interes, a poza tym ktoś, kto może poszczycić się takim artystą jak Bushido (trochę jak niedyś boss mafii Willie Moretti Frankiem Sinatrą), zyskuje uznanie u wyznawców rappu, jakim są młode gangusy z arabskich klanów. To całkiem duży krąg słuchaczy.

Policja się przygląda

Po zamordowaniu Nidala Rabiha policja wzmocniła obecność w dzielnicach uznawanych za terytoryjnie klanów. Przechodzi do działania, ale często okazuje się, że są miejsca, gdzie jej władza nie sięga. Zwyczajna kontrola drogowa – choćby jej próba – na Hermannstraße w Neukölln wywołuje natychmiastową reakcję. Radiowóz zostaje otoczony przez sporą grupę agresywnych, barczystych, wygolonych młodzieńców z modnie ukształtowanymi brodami, którzy przyglądają się z bliska kontroli kierowcy i pasażerów luksusowej limuzyny. Kontrolowani zapalają leniwie papierosy, dym wydychają bezczelnie w kierunku stróżów prawa, którzy mają broń krótką i maszynową, są ubrani w kamizelki kuloodporne, ale co? Będą strzelać? Kontrola się kończy, limuzyna

może ruszać. Tłumek się rozchodzi. Zastraszenie policjantów i ich rodzin to żadna rzadkość.

Tu idzie o władzę nad handlem narkotykami, prostytucją, hazardem, a przede wszystkim nad ściąganiem haraczu za ochronę. Policjanci są zdania, że w Neukölln niemal wszyscy właściciele biznesów muszą płacić. Potężne dochody z tej działalności są lokowane w legalnych interesach.

W czasie jednej z wielkich akcji policji zarekwirowano klanowi Remmo 77 nieruchomości i mieszkań o wartości około 10 mln euro. Tymczasem ich właściciele utrzymują się oficjalnie z pomocy społecznej Hartz IV. Prawdopodobnie większość ich majątku już została przetransferowana do Turcji i Libanu. Issa Remmo, szef klanu, ojciec 13 dzieci, z dumą wytatuował sobie na piersi „Jestem berlińczykiem”. Mieszka w willi w dzielnicy Alt-Buckow należącej do okręgu Neukölln. A te 77 nieruchomości to drobiazg.

Podobno od lat najbardziej spektakularne przestępstwa w mieście to robota arabskich klanów. Do legendy przeszła kradzież w Bode-Museum z marca 2017 roku – bandyci ukradli złotą monetę o wadze 100 kg i wartości ok 3,7 mln euro. Dziś już pewnie dawno jest przetopiona. Napad na jubiler Kaufhaus der Westens przyniósł w 2014 roku łup w postaci biżuterii i zegarków o wartości 800 tys. euro. Żołnierze klanu obrobili również w 2010 roku uczestników turnieju pokera, którym zabrali 200 tys. euro. Jeden z okradzionych roz-

poznał jednego z bandytów i ten powędrował za kratki. Świadek był właścicielem firmy ochroniarzkiej, byłym mistrzem świata w kickboxingu, więc odważył się wystąpić w sądzie i rabusia skazano. Ale większość świadków zmusza się do odwołania zeznań, poszkodowanych do wycofania oskarżeń – metodami bezpośredniego zastraszania.

Specjaliści z policji są zdania, że takich głośnych akcji jak powyższe, bandyci wcale nie potrzebują. Codzienne interesy z narkotykami, wymuszeniami czy prostytucją przynoszą krocie

W Berlinie i jego okolicy działa 20 klanowych gangów gromadzących około 10 tys. żołnierzy. Niemal codziennie dochodzi do strzelaniny

przy znacznie mniejszym ryzyku. Przy tych dużych numerach chodzi bardziej o prestiż, o demonstrację siły i pokazanie pozycji w świecie przestępczym.

Rekwirowanie majątku gangsterów, najnowsza strategia policji i prokuratury, byłaby dobrym pomysłem, gdyby nie to, że ci chłopcy po drugiej stronie opłacają najlepszych prawników w mieście. I kto wie, czy tych 77 zagarniętych nieruchomości nie wróci do właścicieli – biedaków z Hartz IV, rozbijających się na droższymi samochodami (często bez papierów i praw jazdy), obwieszonych złotem i pławia-

cych się w luksusie. Bo ich świat wygrywa z państwem prawa.

Do Berlina z obozów w Libanie

Historię arabskich klanów w Niemczech bada mieszkający w Berlinie znawca islamu i zagadnień migracji Ralph Ghabban, który napisał niedawno książkę „Arabische Clans - Die unterschätzte Gefahr” (Arabskie klany - lekceważone zagrożenie). Ghabban zawarł w niej m.in. opis, jak doszło do tego, że całe klany osiadły w Niemczech. Bo – wbrew oczywistym skojarzeniom – ich geneza nie wiąże się wcale z napływem arabskich imigrantów po 2015 roku. Prawdziwy mechanizm powstawania arabskich kolonii w bogatej części naszego kontynentu tkwi w dość odległej przeszłości i wziął się głównie z jednego miejsca – obozów uchodźców w Libanie.

Liban to wyjątkowe miejsce na mapie Orientu. Stąd wywodzi się wybitni przedstawiciele arabskiej inteligencji wnoszącej do swoich nowych ojczyzn znakomity dorobek humanistyczny i literacki. Stąd jednak również przyszedł mafijny wirus, stąd na cały świat rozprzestrzeniły się przestępcze sieci arabskich klanów, zabierając ze sobą swoje rodzinne struktury i prawa oraz tworząc społeczności żyjące obok zwyczajnej rzeczywistości.

Według Ghabbana w Niemczech najmocniej rozpowszechnił się szczególnie libański klan o nazwie „mhallami”. Pod tą nazwą kryją się mużulańscy przybysze, Kurdowie, którzy wskutek walk z Turkami w latach 20., 30. i 40. zbiegli do wielowyznaniowego Libanu i tu znaleźli przystań. Nigdy jednak się nie zakorzenili, a podczas wojen libańskich (1976-1990) uciekali dalej w kierunku Europy, przede wszystkim do Niemiec, a tu do Berlina Zachodniego.

Występowali o azyl, przedstawiali jakieś dokumenty albo twierdzili, że je zgubili, i stawali się berlińczykami, ale takimi wyjątkowego rodzaju. Początkowo nie było im wolno pracować, dzieci nie miały obowiązku szkolnego, ale przybysze nie zamierzali się integrować z coraz bardziej wielokulturowym społeczeństwem wokół nich, lecz praktykowali celowy z nim rozdział. Nic z rodziny nie mogło wydostać się na zewnątrz. Zawierano małżeństwa w rodzinie i ona też była jedynym prawem. Mhallami szkolili się w zorganizowanej przestępczości, w dziedzinach takich jak kradzież, wy-

muszenia, rozbój, prostytucja i handel narkotykami. Ten model odniósł sukces.

Dziś ulice Berlina są podzielone. Arabowie, Turcy i Afrykańczycy opanowali przede wszystkim zachód miasta. Unikają wschodu, gdyż tam klimat społeczny jest o wiele mniej przychylny cudzoziemcom, a poza tym nie chcą wchodzić w parady rosyjskim, wschodnioeuropejskim i azjatyckim gangom. Wolą swój Neukölln, z którego nie ruszają się bez potrzeby. Starsi pozostają w cieniu, na zewnątrz działają młodzi berlińczycy.

A jeśli ktoś w klanie nie nadaje się na kryminalistę, to może znakomicie prosperować, pobierając socjał i pracując na czarno. W klanie jest bezpieczny.

Rodzina jest prawem

Niedawno udało się telewizyjnym reporterom nakręcić film, w którym dość otwarcie wypowiadają się i występują członkowie jednej z wielkich rodzin arabskich, a także właściciele małych biznesów z dzielnicy podlegającej gangsterom.

Khaled Miri należy do jednej z najbardziej znanych rodzin w Berlinie wywodzącej się z wioski na południu Turcji zamieszkanej przez arabskich uciekinierów. Mówi wiele o honorze, szacunku i swojej rodzinie. Padają m.in. zdania, że „jeśli coś złego mi się stanie, to wiem dokładnie, że zaraz mogę liczyć na pomoc i wsparcie przynajmniej setki, dwóch setek naszych ludzi”.

A jeśli ktoś odchodzi z klanu, może się liczyć z najpoważniejszymi konsekwencjami – nawet jeśli jest celebrytą jak wspomniany już rapper Bushido. Wpływ na jego rozstanie z rodziną Abou-Chaker miała żona muzyka Anna-Maria Ferchichi, która jest siostrą piosenkarki Sarah Connor. A kiedy bandyci grozili porwaniem jej i dzieci, Anna-Maria poszła krok dalej i zwróciła się do policji. Przy jej pomocy aresztowano szefa klanu Arafata Abou-Chakera i jego brata Yassera. A jeszcze niedawno Bushido planował zamieszkanie na należącej do niego i Arafata działce w Kleinmachnow. Teraz nie ma o tym mowy. Bushido i jego żona stoją po stronie państwa prawa i mają nadzieję, że ono poradzi sobie z zagrożeniem.

Tymczasem policja nie podejmuje frontalnej walki z kryminalistami z klanów. Na to jest jeszcze za słaba. Stosuje taktykę nękania, a to raczej nie nadrobi wieloletnich zaniedbań i nie złamie siły klanów. ©©

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 16
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12, fax 94 347 35 13
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 03, fax 59 848 81 56
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 91 481 33 61, 481 33 67, fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ 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

MIESZKANIE 3-pokojowe, 72 m² z ogródkiem i miejscem parkingowym w Szczecinie, 47 tys. zł. Tel.530-082-072

MIESZKANIE jednopokojowe w centrum Koszalin sprzedam tel.606-132-115, 94 341 56 05

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA Kaszubska 509319120

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 magazynu 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

GARAŻ murowany z kanałem sprzedam. Szczecin Poniatowskiego/ Kozierowskiego tel. +4915751091116

MIĘSCIE postojowe ul. Nowowiejskiego - Traugutta Sprzedam tel.606-132-115, 94 341 56 05

Handlowe

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Słupsk, 694-295-410.

INNE

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

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

Absolutny skup aut, 728773160.

AUTA i busy kupię, 504-672-242

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

MOTOCYKLE SPRZEDAM

MOTOROWER Ogar typ 200, sprawny, 798547913.

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

KREDYT 50000 zł rata 549 zł 730809809

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

SZYBKIE pożyczki. 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

AGENCJA Pracy poszukuje menedżera do spraw rekrutacji z dobrą znajomością języka niemieckiego i komputera. Zapraszamy do współpracy. 94/342-40-56, 509-780-868.

AGENCJA Pracy poszukuje osoby do spraw promocji i reklamy firmy ze znajomością obsługi komputera. Zapraszamy do współpracy. 94/342-40-56, 509-780-868.

DLA Pań chętnych do pracy w Niemczech jako opiekunki osób starszych Agencja Pracy Germania Care organizuje od 1.03. miesięczny bezstresowy kurs języka niemieckiego w Koszalinie. Po kursie gwarancja pracy! Zapraszamy 94/342-40-56, 509-780-868.

DO recepcji / marketingu Mieleno 3600 pln rezerwacje@hthouseboats.com

ELEKTRYK, hydraulik z wysokimi kwalifikacjami j. angielski, prawo jazdy do Holandii tel. 518-635-662

FIRMA geodezyjna zatrudni: geodetę, kameralistę, pomiarowego. Słupsk, 791021529.

JESTEŚ germanist(k)ą ? Agencja Pracy poszukuje lektora j. niemieckiego do prowadzenia kursów (stopnia podstawowego) w Koszalinie od marca. Zadzwoni! 94/342-40-56, 509-780-868.

KUCHARZ, praca od zaraz NIEMCY Prerow, tel. 784 864 951

MURARZY- zbrojarzy z prawem jazdy tel. 601-464-850.

OBSŁUGA kas w markiecie. Stawki 15-16 zł brutto. Wymagane badania sanepid. Tel. 516 302 259

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

PRACOWNIKÓW do wykończenia awansu i ociepleń, 506-59-26-79.

ZATRUDNIMY AGENTÓW OCHRONY: PATROLE INTERWENCYJNE. Miejsce: SZCZECIN. Wymagane: wpis na listę POF, zaświadczenie o niekaralności, prawo jazdy kat. B. Mile widziane dośw. w załogach interwencyjnych. Zapewniamy: wynagrodzenie 14 zł netto/h (na rękę), auto służbowe lub rozliczanie prywatnego, możliwość awansu. Tel. 605-998-029 (oferta zatrudnienia tymczasowego PERSONALA wpis do rejestru agencji zatrudnienia Nr 13354)

Zatrudnimy elektryków, praca w Berlinie, wł. działalność, 15 e/h. tel. 601282217 stelektro@int.pl

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog -farmakologia

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

STOMATOLOGIA

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878

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

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

DACHY- dekarstwo 94/341 21 84.

MALOWANIE, remonty 798-994-839.

PŁYTKI układanie- prof. 508011742.

STANY surowe 94/341 21 84.

STANY SUROWE ZLECĘ - 603-946-460.

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.



Szukasz pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka

INSTALACYJNE

BRYGADA monterów inst. wod-kan, co,gaz wykona instalacje Koszalin,Słupsk, okolice tel. kontaktowy 502668611

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

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

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

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

PORZĄDKOWE

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

Matrymonialne

PAN 65l. pozna Panią Koszalin okolice. Tel. 690-152-349.

Różne

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

KUPIĘ ciągniki, przyczepy, maszyny rolne. Tel. 602 811 423.

PŁODY ROLNE

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

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

ANNA 40l !!!!!!!!!!!!! tel. 572-062-051

DOJRZAŁA 40-stka Słupsk, 500362030

KOSZALIN, 531-600-712.

OLIWIA 28l. tel. 514592466 Koszalin

SŁODKA Asia Koszalin 516603622

REKLAMA 008914342

BURMISTRZ POLCZYNA-ZDROJU informuje, że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Polczynie-Zdroju przy Placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej został opublikowany wykaz nieruchomości przeznaczonej do sprzedaży w trybie bezprzetargowym

działka nr 268/5 o pow. 0,0115 ha, położona w Polczynie-Zdroju przy ul. 5 Marca w obrębie ewidencyjnym 005, zabudowana budynkiem gospodarczym wybudowanym ze środków własnych nabywców.

umig.polzczynzdroy.libip.pl

REKLAMA 008965100

CENTRUM OKULISTYKI I CHIRURGII OKA

PODIMED SP. Z O.O.

DIAGNOSTYKA I LECZENIE NA POZIOMIE KLINICZNYM

Porady lekarskie, konsultacje profesorskie, pełna diagnostyka, zabiegi laserowe, fakoemulsyfikacja zaćmy niepowikłanej i powikłanej, nietypowe przypadki zaćmy, operacja przeciwjaskrowa, operacja przeciwjaskrowa i fakoemulsyfikacja jednocześnie, witrektomia, operacja skrzydlika, wstrzyknięcie Lucentisu do komory szklistej, zabiegi na powiekach, gradówka, kępka żółta, brodawka, guzek, inne operacje oczu.

Zespół lekarzy specjalistów: prof. dr med. Jakub Kałużny, dr n.med. Justyna Zborowska- Skrobanek, lek. Urszula Rorot

78-400 SZCZECINIE UL. KOŚCIUSZKI 38-38B

TEL. 943661945, 943661946, 943661947

GŁOS

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

Prezes oddziału Polska Press

Piotr Grabowski

Redaktor naczelny

Krzysztof Nalecz

Zastępcy

Ylona Husaim-Sobecka

Marcin Stefanowski (internet)

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

Dyrektor drukarni
Stanisław Sława, tel. 94 340 35 98

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

Prenumerata, tel. 94 340 11 14
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel. reklama 94 347 35 12, redakcja.gk24@polskaiexpress.pl, reklama.gk24@polskaiexpress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl

ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04, tel. reklama 59 848 81 01, redakcja.gp24@polskaiexpress.pl, reklama.gp24@polskaiexpress.pl

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

ODDZIAŁY

Kolobrzeg

ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kolobrzeg, tel. 94 354 50 80, fax 94 352 7149

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

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

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

Polskie Badania Czynelniczne

Nakład Kontrolowany ZDP

PBC
POLSKA BADAŃ CZYNNICZNYCH

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

Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskaiexpress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kosowski

maciej.kosowski@polskaiexpress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wiazło karol.wiazlo@polskaiexpress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

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

Spokojnie, to tylko kwalifikacje?

Przemysław Franczak,
Innsbruck
p.franczak@gk.pl



Skoki narciarskie

Skoczkowie zaczynają mistrzostwa świata od mocnego uderzenia. Dziś w Innsbrucku konkurs indywidualny (godz. 14.30), jutro drużynowy (14.45). Białoczerwoni są wśród faworytów, choć kwalifikacje na Bergisel zmąciły nieco spokój w polskiej ekipie.

Piątkowy wieczór zapowiadał się dla Stefana Horngachera na pracowity. Było sporo spraw do przegadania i analiz do zrobienia. W kwalifikacjach błyszczeli Niemcy - wygrał Markus Eisenbichler przed Karlem Geigierem - Polacy schowali się z tyłu. Kamil Stoch na 11. miejscu, trudniej odnaleźć było Dawida Kubackiego (24.), nie mówiąc o Piotrze Żyłym (33.) i Jakubie Wolnym (35.).

- Nie ma się czym martwić. Porozmawiamy z trenerem, co i jak, a w sobotę jest nowy dzień - nie tracił rezonu Kubacki. - Jeśli o mnie chodzi, to miałem wrażenie, że czołówka skakała w gorszych warunkach. Brakowało powietrza pod nartami i ciężko było odlecieć.

Otoczony wianuszkami dziennikarzy Stoch - tak gęstym, że przechodzący obok Austriak Stefan Kraft aż nie krył zaskoczenia - przekonywał, że nie dzieje się nic niepokojącego.

- Taki był cel: skaczemy bardzo treningowo, luzno, bez szarpania się - tłumaczył. - Nie czuję się może rewelacyjnie, ale było w porządku. Emocje i nastawienie są cały czas pozytywne. Mam dużo doświadczenia, wiedzy, jak sobie radzić w różnych sytuacjach. To mi pomoże.

Suma - bez wątpliwości uzasadnionych - ambicji jest w polskiej ekipie większa niż kiedykolwiek. Trudno się dziwić, skoro Stoch i Kubacki wygrali w tym sezonie konkursy Pucharu Świata, Żyła stawał w nich na podium, a wszyscy trzej wykupili rezerwację

Taki był cel: skaczemy bardzo treningowo, luzno, bez szarpania się. Emocje i nastawienie są cały czas pozytywne.

na miejsca w ścisłej czołówce klasyfikacji generalnej. Jednak choć ten weekend nie będzie wiele się różnił od tych pucharowych jeśli chodzi o intensywność startów, o tyle stawka jest znacznie wyższa. Każdy z nich chciałby pojechać wieczorem na medalową ceremonię do Seefeld.

To są jednak skoki, dwa lata temu w Lahti wilczego apetytu nie udało się zaspokoić w konkursach indywidualnych. Plan trenera Stefana Horngachera zakłada jednak, że dziś i jutro jego



Kamil Stoch lubi skocznnię Bergisel, ale w tym roku Polacy nie skaczą na niej daleko

zawodnicy mają być w optymalnej formie. - W Lahti sporo sił kosztowały nas treningi i kwalifikacje, potem braki energii stanowiły drobny problem. Teraz rozwiązaliśmy to inaczej, było więcej czasu na odpoczynek - tłumaczy szkoleniowiec.

Stoch: - W zamyśle tak jest, że ma być power na konkursy, ale jak będzie - zobaczymy. Ja lubię ten obiekt, lubię tutejszą atmosferę i ten „kocioł”, który tworzą kibice. Akurat na kwalifikacjach było trochę grobowo, ale mam nadzieję, że w na-

stępne dni będzie kolorowo i radośnie. Zwłaszcza dla nas.

Wczoraj nie udało się też pogoda. Mgła i deszczowe chmury spowiły Innsbruck, padać przestało dopiero tuż przed kwalifikacjami. Dziś znów ma jednak wrócić wiosna. Tak, to nie pomyłka. Słońce w Tyrolu grzało ostatnio tak, że zimową garderobę można było schować do szafy. Organizatorzy mogą mieć więc nie lada problem z odpowiednim przygotowaniem monumentalnej skoczni na wzgórzu Isel.

- Z naszej perspektywy było OK, zeskok jest dobrze zrobiony. Lądowanie, odjazd i hamowanie, czyli rzeczy dla nas kluczowe, wykonywało się normalnie - ocenił Kubacki.

W kwalifikacjach było trochę niespodzianek. Największą było trzecie miejsce Killiana Peiera, który w Innsbrucku już na treningach prezentował się wybornie. Czyżby Szwajcar szykował się do roli największej sensacji mistrzostw?

W niedzielnej „drużynówce” Białoczerwoni, którzy bronią

tytułu mistrza świata, wystąpią prawdopodobnie w tym samym składzie, co w kwalifikacjach. Rezerwowym będzie Stefan Hula.

Plan na weekend to jednak nie tylko skoki. W Seefeld duże się będzie działo również na narciarskich trasach. W sobotę biegi łączzone. Na 15 km (7,5 km techniką klasyczną + 7,5 km techniką dowolną) wystartują Izabela Marcisz, Weronika Kaleta i Urszula Łętocha (godz. 11). Na 30 km - Kamil Bury.

Na niedzielę zaplanowano sprinty drużynowe. Wydarzeniem w rywalizacji kobiet będzie występ Justyny Kowalczyk, która wystartuje w parze z 17-letnią Moniką Skinder. Legenda polskiego sportu i kandydatka na jej następczynię, trenerka i jej podopieczna. Wśród mężczyzn walczyć będą Maciej Staręga i Dominik Bury (od 9.30).

W niedzielę czeka nas też sprint drużynowy w kombinacji norweskiej. Wczoraj w zawodach indywidualnych Szczepan Kupczak, który po skokach zajmował 8. miejsce, był 25. Paweł Słowik zajął 30., Adam Cieślak 34., a Paweł Twardosz 49. pozycję. ©P

Wyniki

Kwalifikacje w Innsbrucku (HS130):

1. Markus Eisenbichler (Niemcy) 143,2 (128,5 m); 2. Karl Geiger (Niemcy) 141,1 (131 m); 3. Killian Peier (Szwajcaria) 137,5 (127,5); 4. Ryoyu Kobayashi (Japonia) 136,5 (126); 5. Michael Hayboeck (Austria) 130,2 (125); 6. Philipp Aschenwald (Austria) 128,9 (127)... 11. Kamil Stoch 124,0 (120); 24. Dawid Kubacki 115,7 (114,5); 33. Piotr Żyła 106 (110,5); 35. Jakub Wolny 104,3 (111,5).

Transmisje z MŚ w Eurosporcie i Eurosport Player

LOTTO

Piątek, 22.02

MULTI MULTI - GODZ. 14.00

5, 8, 9, 11, 13, 16, 17, 19, 20, 22, 23, 27, 30, 32, 39, 45, 51, 53, 72, 73 plus 16

KASKADA

1, 2, 8, 9, 11, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22

Czwartek, 21.02

MULTI MULTI - GODZ. 21.40

9, 12, 13, 16, 18, 22, 23, 25, 30, 31, 37, 40, 50, 51, 56, 68, 72, 73, 76, 79 plus 56

KASKADA

2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 17, 19, 20, 22

EKSTRA PENSJA

2, 12, 24, 29, 30 + 4

MINI LOTTO

5, 29, 31, 39, 40

LOTTO

7, 8, 9, 16, 48, 49

LOTTO PLUS

6, 23, 30, 40, 42, 44

AWANS KOSZYKARZY

Po zwycięstwie 77:69 z Chorwacją, reprezentacja Polski awansowała do mistrzostw Świata (po raz pierwszy od 52 lat). (STEN)

Małysz: Nie było tragedii. Poczekajmy do konkursu w sobotę

Rozmowa

- Gdy w piątek patrzyłem na chłopaków, to wyglądali tak, jakby się nie wyspali. Nie wiem, dlaczego. Stefan Horngacher będzie wiedział jak zareagować - mówi Adam Małysz, dyrektor Polskiego Związku Narciarskiego.

Po kwalifikacjach są powody do zmartwień?

Nie. Jestem z reguły optymistą, ale też realistą. Na pewno nie było tragedii. Jedyne Piotrek Żyła nie skakał dobrze i to trzeba przyznać. Nie prezentował się tak dobrze jak w ostatnio na zawodach Willingen. O niego boję się najbardziej, bo wiem, że on od siebie bardzo dużo wymaga. Ten stres może go czasem dobijać. Tak jak w kwalifikacjach. Jednak jeśli chodzi o resztę chłopaków, to żadnych obaw nie mam. Najważniejszym dniem jest so-

bota, koncentracja na pewno będzie stuprocentowa. Jestem przekonany, że ich skoki będą zupełnie inne.

Ze słów Kamila Stocha wynikało, że w kwalifikacjach zawodnicy trochę się oszczędzali.

Nie wiem, czy można tak powiedzieć. Zawodnik zawsze chce skoczyć jak najlepiej. Oszczędniej to wyglądało w wynikach, nie były takie, jak byśmy chcieli. Ostatni zawodnicy mieli jednak trochę echa, warunki zaczęły „siadać”. Widać jednak, że Geiger i Eisenbichler będą groźni. Poczekamy jednak do konkursu. Psychika ludzka jest nieprzewidywalna, wszystko może się zdarzyć. Ja mam nadzieję, że w sobotę będzie inaczej.

Słabsze kwalifikacje mogą u zawodnika wywołać niepokój?



Adam Małysz rozmawia z Dawidem Kubackim, który zajął 24. miejsce

To zależy. Jeśli zawodnik jest faktycznie mocny i wie, że skacze dobrze, ale coś zdarzyło się nie z jego winy, to nie ma sprawy. Puszczą to nie pamięć i lata daleko. Ale jeśli sam widzi, że popełnia błąd, który trudno mu będzie

wyeliminować, to może zrobić się problem.

To w przypadku Żyły, która wersja jest obowiązująca? Może się tak zdarzyć, że jeszcze straci miejsce w składzie na konkurs drużynowy?

Prawdę mówiąc, to wolalbym, żeby najpierw był właściwie konkurs drużynowy. Bo Piotrek na niego potrafi się sprężyć, a później w indywidualnej rywalizacji jest mu lżej, bo widzi, że wszystko wraca na dobre tory. Jednak już niejedną raz bywało tak, że na treningach dosłownie nie wiedział jak się skacze, jakby zapominał, co potrafi, a potem przychodziły zawody i prezentował się inaczej. Myślę, że Stefan spotka się z nim po kwalifikacjach. Gdy są jakieś problemy, to gadają sobie z Piotrkim i on po tych rozmowach jest innym człowiekiem.

W sobotę godzina zero. Wyciągnięcie jakas tajemniczą broń, cudowne kombinony?

Myślę, że nikt nie ma przygotowanego czegoś specjalnego. Te techniczne detale są już tak wyśrubowane, że trudno jest wymyślić coś wyjątkowego. My testowaliśmy różne opcje przed mistrzostwami z kombinezonami, zawodnicy wybiorą, to co im najlepiej pasuje, ale to nie jest nic, czego nie widzieliście wcześniej.

A mieliście już czas usiąść tutaj ze Stefanem Horngacherem i porozmawiać o przyszłości?

Takie rozmowy już odbyły się w Zakopanem. Ja pracuję nad nim cały czas, ale nadal nie wiem, jaka będzie jego decyzja.

PYTANIE I ODPÓWIEDŹ W INNSBRUCKU
PRZEMYSŁAW FRANCAK
©P

Anioły Garczegorze postraszą Gryfa Słupsk

Piłkarze

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Już tylko tydzień pozostał do rozpoczęcia rozgrywek w piłkarskiej IV lidze w województwie pomorskim.

Na pierwszym miejscu są piłkarze Gryfa Słupsk. Przed nimi w dzisiaj (sobota) o godzinie 14.00 sprawdzian generalny. Podopieczni trenera Grzegorza Bednarczyka zmierzą się z zespołem, któremu przyświecają zupełnie inne cele - ostatnimi w tabeli Aniołami Garczegorze.

Mogłoby się wydawać, że będzie to bardzo łatwe spotkanie dla zespołu słupskiego. Gryfici są w bardzo dobrej formie obecnie. Trener Grzegorz Bednarczyk miał jednak kłopoty kadrowe w ostatnich tygodniach. Kadra jest dość krótka. Odszedł z zespołu (do Wieży Postomino) pomocnik Damian Tofil. Zespół nie wzmocnił się żadnym zawodnikiem. Przeciwnie ruchy wykonano w zespole Aniołów. Aby się utrzymać, zespół należało wzmocnić i zrobiono to bardzo poważnie. Na boisku przy ulicy Zielonej będzie można zobaczyć w barwach Aniołów Michała Renusza, który występował w Ekstraklasie w barwach Jagiellonii Białystok.

Dużo lżejszego przeciwnika będzie miał zespół Jantara Ustka.

W niedzielę o godz. 14.00 ustczenie na sztucznym boisku przy ulicy Grunwaldzkiej spotkają się z Wybrzeżem Objazda.

Także trener Mirosław Iwan nie miał ostatnio wielkiego komfortu i w każdym sparingu grał w innym składzie ze względu na różnego rodzaju absencje młodych zawodników. Dużym wzmocnieniem

dla usteckiego zespołu powinien być Patryk Pytlak.

Sparingi rozegra też Pogoń Lębork. Podopieczni trenera Waldemara Walkusza w sobotę o 13.00 podejmą KS Mady Ostaszewo (klasa A), a w niedzielę o 14.00 lęborskanie zagrają z liderem słupskiej klasy okręgowej - Lipniczką Lipnica. ©©



Obrońca Gryfa Słupsk Joseph Amoah w każdym meczu daje siebie wszystko i jest przykładem dla kolegów

Po obozie bytowskie mają trzy dni wolnego. Od soboty bilety i karnety



Filip Burkhardt (przy piłce) to filar i mózg bytowskiej drużyny. Kibice Bytovii liczą na jego dobrą grę po tureckim obozie

Piłkarze

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Pierwszoligowa Bytovia Bytów powróciła z tureckiego zgrupowania i jej zawodnicy dostali trzy dni wolnego od treningów. Zajęcia zostaną wznowione od poniedziałku (25 lutego). Dla bytowsian wiosenne granie w Fortunie I lidze rozpocznie się od 2 marca (sobota). Tego dnia rywalem Bytovii będzie Warta Poznań, do której odszedł pomocnik bytowskiego zespołu Michał Jakóbski. Rywalizacja o punkty zacznie się o godz. 16 na bytowskim stadionie przy ul. A. Mickiewicza.

Od soboty (23.02) bytowski klub zaczyna sprzedaż karnetów i biletów. W I i II dniu

uprzywilejowani będą posiadacze karnetów w rundzie jesiennej. Dla nich zarezerwowane będą te same miejsca, które wykupili latem. Od wtorku (26.02) sprzedaż będzie uwolniona. Oczywiście cały czas można będzie kupić karnety na miejsca niezarezerwowane oraz bilety. Karnety sprzedawane są tylko na trybuny A, B, D, F. Dla osób niepełnosprawnych będzie przygotowana trybuna F. Ceny: karnety - normalny 60 zł, ulgowy 42 zł; bilety - 10 zł normalny, 7 zł ulgowy. Godziny otwarcia stadionowej kasy: 23.02 w godz. 10-15; 25.02 w godz. 12-17; 26.02 w godz. 15.30 - 18; 27.02 w godz. 15.30 - 18; 28.02 w godz. 15.30 - 18; 1.03 w godz. 15-18; 2.03 od godz. 13. ©©

W SKRÓCIE

Judo

Pamiętali o nas słupskie kadrowiczki

Dwie zawodniczki Towarzystwa Sportowego Judo Gryf Słupsk Martyna Szaniawska i Katarzyna Mikołajczyk przysłały nam pozdrowienia ze zgrupowania kadry wojewódzkiej w Muszynie. Słupszczanki bardzo intensywnie przygotowują się do tegorocznego sezonu startowego. Obydwie deklarują, że w 2019 roku też będą walczyć o medale, jak robiły to wcześniej. Trzymamy za słowo. Sympatycznym judoczkom życzymy wysokiej formy w zawodach. (FEN)

Koszykówka

Słupsk kontra Kutno

W sobotę (23.02) o godz. 18 koszykarze słupskich Czarnych spotkają się z Polfarmeksem Kutno. Na pierwszoligowy mecz zapraszamy kibiców do hali Gryfia (ul. Szczecińska) w Słupsku. (FEN)

Tenis stołowy

Gorzovia w Familiadzie, a później w meczu w Lęborku

W sobotę (23.02) o godz. 17 w hali przy ul. P. Skargi Poltarex Pogoń Lębork będzie gościł Gorzovię Gorzów Wlkp. To rywalizacja w ramach 15. serii I ligi męskiej w grupie północnej. Pierwsze spotkanie zakończyło się remisem 5:5. Lęborskanie żądni są rewanżu i liczą na zwycięstwo. Przed meczem o godz. 14 w TVP 2 będzie można zobaczyć pingpongistów, sponsorów i działaczy Gorzovii w Familiadzie, która emitowana jest od połowy września 1994 roku, a jej prowadzący to znany aktor teatralny, filmowy i telewizyjny - Karol Strasburger. (FEN)

Gdynianie wyprzedzają akademików setami

Siatkówka

Krzysztof Niekraś

krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

Spore emocje towarzyszą kibicom w Lęborku, gdzie rozgry-

wane są mecze w ramach XII Amatorskiej Ligi Siatkówki.

W piątej serii grania uzyskano następujące rezultaty: MSW Żabka Proterm Gdynia - Bianga Dachy Żubry Lębork 2:1

(25:19, 23:25, 15:7), Nasz Dach Stężycy - Debiutanci Piątkowski Auto Lębork 2:0 (25:12, 25:16), Klaja Cafee Lębork - AZS Lębork 2:0 (25:20, 25:23), Joker Cewice - Romek

Lębork 2:0 (27:25, 25:13), Joker - Bianga Dachy Żubry 2:1 (25:21, 17:25, 15:13), Politechnicy Lębork - Romek 0:2 (17:25, 18:25), M.J.R. Siemirowice - AZS 0:2 (19:25, 26:28), Politechnicy - KS Strzebielino 1:2 (25:23, 16:25, 11:15).

Po dotychczas odbytych spotkaniach siatkarskich na czele stawki są dwa zespoły. To MSW Żabka Proterm Gdynia i AZS Lębork. Te ekipy ugrały po 17 punktów. Na fotelu lidera usadowili się jednak gdynianie (zaliczyli 7 meczów), którzy mają korzystniejszy bilans setów od lęborszan (zagrali już w ośmiu meczach). Na trzeciej pozycji nadal utrzymuje się Klaja Cafee Lębork. Ta drużyna na swoim koncie zgromadziła 16 punktów. Tuż za podium plasuje się na czwartej pozycji Bianga Dachy Żubry Lębork - 14 punktów. Szósta seria rywalizacji pod siatką zaplanowana jest na 10.03 (niedziela). Gry w hali (ul. P. Skargi) w Lęborku. ©©



Atakował Arkadiusz Sztermel (Bianga Dachy Żubry) w meczu z MSW Żabka Proterm 1:2



Piłkarze

Spartanie w Barcelonie

Dwaj młodzi piłkarze UKS Sparta Sycowice Szymon Ignatowicz i Oskar Rymuska (rocznik 2008) zostali zaproszeni na treningi do klubów piłkarskich w Barcelonie.

- Wraz z nimi będę odbywał staż trenerski w czterech klubach, które prowadzą na wysokim poziomie szkolenie piłkarskie dzieci i młodzieży. Dla mnie będzie to

doświadczenie na bardzo wysokim poziomie oraz materiał do analizy jak wypadną nasi piłkarze, którzy często wyróżniani są na Ogólnopolskich Turniejach Piłkarskich - powiedział Ryszard Hendryk trener młodzieży w Sparcie Sycowice. Kilka lat temu tydzień spędzili w Barcelonie trzej młodzi piłkarze Sparty Sycowice. Byli to: Patryk Szabat, Karol Czubak i Aleks Hendryk. ©©

JAROSŁAW STENCEL

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 23 lutego 2019 r.



Kawa czy herbata?
A do tego
coś słodkiego

STR. 7-10

Jego wysokość,
czyli prawdziwa
gwiazda
polskiego kina

STR. 14

Tomasz
Kot



Dylematy
dojrzałej
mamy

STR. 6



Adopcja
psiej sieroty

STR. 13

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



SŁUPSCY LEKARZE MAJĄ SPOSÓB NA OTYŁOŚĆ. TO TWÓJ PROBLEM? PRZYJEDŹ NA SPOTKANIE

Witamy w weekend

Tym razem nie będę pisać o tym, co znajdują dzisiaj Państwo w Magazynie Rodzinnym, ale o inicjatywie słupskich lekarzy, którzy postanowili kompleksowo zająć się ludźmi cierpiącymi z powodu otyłości. Co ważne, Słupski Ośrodek Koordynowanego Leczenia Otyłości w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka leczy pacjentów z całej Polski.

Co to znaczy, że leczy kompleksowo? Otóż, jak mówią dr n. med. Jarosław Feszak i dr Mateusz Wityk, wchodzący w skład większego zespołu bariatrycznego, w zakres terapii wchodzi zabieg operacyjny żołądka, a jednocześnie, przed i po nim, pacjent pozostaje pod opieką współpracujących ze sobą specjalistów, takich jak: chirurg, anestezjolog, internista, kardiolog, pulmonolog, dietetyk i psycholog kliniczny. To dlatego, że otyłość jest nie tylko problemem sama w sobie, ale i niesie ze sobą inne poważne choroby, w tym cukrzycę czy nadciśnienie.

Wszystkiego na temat chirurgicznego i kompleksowego leczenia otyłości będzie można się dowiedzieć na spotkaniu w słupskim szpitalu: odbędzie się we wtorek, 26 lutego, w sali konferencyjnej budynku administracyjnego szpitala. Początek - godz. 18. Będą na nim lekarze, inni specjaliści, a także pacjenci już leczeni. Terapia jest wskazana u osób mających wskaźnik masy ciała (BMI) równy lub wyższy niż 40 kg/m², a także tych z BMI 35-40 kg/m² cierpiących na choroby wywołane otyłością. Bierze się pod uwagę również osoby z BMI 30-34,9 kg/m², jeżeli mają cukrzycę typu 2 z hiperglikemią utrzymującą się mimo stosowania leków doustnych oraz insuliny.

ZAPYTAJ LEKARZA

Mój mąż często przechodzi infekcje górnych dróg oddechowych. Nie zawsze korzysta z pomocy lekarza i leczy się w domu. Boję się, że to może skutkować powikłaniami, czy słusznie?



LEKARZ RADZI: Infekcje górnych dróg oddechowych spowodowane są przez wirusy. Do najczęściej występujących objawów zaliczamy katar, ból gardła, bóle stawów i mięśni oraz ogólnie złe samopoczucie. Początki choroby często z powodzeniem udaje się zahamować domowymi sposobami. Niestety, czasami może ona przejść w kierunku ostrego zapalenia zatok i ucha środkowego. W takich sytuacjach najpierw powinniśmy skierować się do lekarza rodzinnego, a w razie braku poprawy stanu naszego zdrowia do laryngologa. Jeżeli dolegliwości nie są silne, to spokojnie możemy skorzystać z leków wydawanych w aptece bez recepty. Nie mają silnego działania, a są całkiem skuteczne. Natomiast, jeśli jakiś symptom nas niepokoi, objawy długo nie ustępują i mamy wątpliwości co do naszego stanu, to powinniśmy się zgłosić do le-

karza. Pomoc specjalisty pierwszego kontaktu często jest tu wystarczająca. Infekcje górnych dróg oddechowych mogą przejść w ostre zapalenie zatok, któremu towarzyszy silny ból w okolicy nasady nosa, policzków i okolicy czołowej. Pojawia się znaczna ilość wydzieliny, stan podgorączkowy lub gorączka. Warto zaznaczyć, że objawy nasilają się w godzinach do południowych podczas pochylania się oraz podczas wysiłku związanego z działaniem tłoczni brzusznej - na przykład parcia. Tego typu sygnały sugerują, że trzeba udać się do lekarza, ponieważ mogą pojawić się powikłania.

Doktor Rafał Zieliński, laryngolog

Wkrótce czeka mnie zabieg wszczepienia implantów stomatologicznych. Trochę się obawiam bólu i tego, że długo potem nie będę w stanie normalnie funkcjonować.



LEKARZ RADZI: Na obecną chwilę jest to najlepsza metoda uzupełnienia braków zarówno pojedynczego zęba, wykonania mostu, jak i nowoczesnego osadzenia protezy zębowej właśnie

na implantach. W codziennych spotkaniach z pacjentami odpowiadam na wiele ich wątpliwości związanych właśnie z zabiegiem wszczepienia implantu. Narosło wokół tego tematu sporo mitów. Najczęstsze pytanie brzmi: czy zabieg jest bolesny? Oczywiście po zabiegu pojawiają się przypadki dolegliwości bólowych, szczególnie w szczękę dolnej, natomiast sam zabieg zupełnie nie jest bolesny. Zabieg implantacji wykonuje się w znieczuleniu miejscowym, chyba że pacjent wymaga zabiegu w narkozie. Ile trwa taki zabieg? Bardzo krótko - od 15 minut do godziny. Co ciekawe, wielu pacjentów uważa, iż jest dużo przyjemniejszy niż znane nam wszystkim leczenie kanałowe. Trwałość leczenia przy zastosowaniu implantów jest bardzo wysoka. Jak długo implant wytrzyma zależy oczywiście od wielu czynników, takich jak samo zachowanie pacjenta co do higieny, ogólny stan zdrowia pacjenta. Możemy jednak powiedzieć, że statystycznie takie leczenie starcza na dziesięciolecie. Implanty są wykonane ze stopu tytanu, który ma wysoką biogodność i alergię występują bardzo rzadko.

Mogą jednak wystąpić. Mamy również na to rozwiązanie. W mojej klinice możemy wszczepić implanty cyrkonowe i zastosować wiele innych rozwiązań protetycznych przy użyciu cyrkonu, który jest zupełnie niealergizujący.

Doktor Paweł Baranowicz, stomatolog

Mam duży problem z naczyniami na skórze twarzy. Problem pogłębia się podczas minusowych temperatur. Jak mogę sobie z tym skutecznie poradzić?



LEKARZ RADZI: Nadwrażliwe naczynia mogą dotyczyć właściwie wszystkich osób - z każdą skórą, zarówno suchą, jak i trądzikową. Cere naczynkową powinniśmy chronić przede wszystkim poprzez stosowanie kremów ochronnych z filtrem, zimą mówimy o filtrze 15-30 SPF. W tej chwili na rynku dostępne są bardzo dobre kremy na dzień do skóry naczynkowej, zawierające jednocześnie i filtr, i stosowny lek, takie trzy w jednym. Można je dostać zarówno w drogeriach, jak i w aptekach.

Doktor Maria Pyzio-Gutkowska

CO, GDZIE?

Kraj

Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją

Został ustanowiony 23 lutego 2001 roku przez Ministerstwo Zdrowia. Celem tego dnia jest promocja wiedzy na temat depresji i innych zaburzeń psychicznych, zachęcenie wszystkich chorych do leczenia oraz zmiana postaw społecznych w stosunku do osób chorych. Od kilkunastu lat w krajach Europy można zaobserwować stały i wyraźny wzrost przyjęć do szpitali z powodu depresji. W Polsce co dwunasta osoba choruje na depresję. Według danych Światowej Organizacji Zdrowia depresja jest na czwartym miejscu w rankingu najpoważniejszych problemów zdrowotnych na świecie.

Świat

Dzień Wiedzy o Otyłości

Obchodzony jest 1 marca. Jego celem jest zwrócenie uwagi społeczeństwa na doniosłość problemu, jakim jest otyłość. Statystyki wskazują, że w ciągu ostatnich 20 lat występowanie otyłości potroiło się. W tej chwili na świecie nadwagę lub otyłość ma ponad połowa dorosłych i jedna piąta dzieci. Z badań Światowej Organizacji Zdrowia wynika, że rocznie z powodu chorób związanych z nadwagą i otyłością umiera ponad 2,5 miliona osób na świecie.

Z HISTORII



FOT. WIKIPEDIA

Higiena operacyjna. Lekarze nie myli rąk

Nieco ponad sto lat temu mycie rąk przez lekarzy przed operacją było rzadkością! Niemal do końca XIX wieku obowiązywała maksyma, że „lekarze są dżentelmenami, a dżentelmeni mają czyste ręce”. Lekarze przeprowadzali operacje w brudnych frakach lub kitlach, wycierając zakrwawione narzędzia o ich poły. Powodowało to, że ponad 50 procent pacjentów umierało z powodu tężca i innych zakażeń. Pierwszą osobą, która zaczęła dbać o czystość i higienę w swoim szpitalu, był brytyjski lekarz Joseph Lister. Nakazał dezynfekować kwasem karboliczym zarówno narzędzia chirurgiczne, jak i ręce, wzbudzając tym niechęć całego środowiska medycznego. Świat naukowy nie miał wówczas pojęcia o istnieniu zarazków chorobotwórczych.

Rekordowy wzrost zachorowań na odrę. Jak się chronić przed groźną chorobą i powikłaniami?

Na zachorowanie najbardziej narażone są dzieci poniżej 5. roku życia oraz osoby z obniżoną odpornością. Skuteczną formą profilaktyki są szczepienia

Odra

Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) poinformowała, że w 2018 roku na odrę zachorowało ponad 82 tysięcy osób w Europie. To rekord ostatniej dekady. Jeśli chodzi o Polskę, to w 2018 roku zarejestrowano 335 przypadków odry. To ponad 5 razy więcej niż w 2017 roku, kiedy doszło do 63 zachorowań na tę chorobę w naszym kraju.

Jak wyjaśnia doktor Zsuzsanna Jakab, dyrektor regionalna europejskiego biura WHO, problem dotyczący wzrostu zachorowań na odrę w Europie ma związek ze spadkiem liczby osób zaszczepionych przeciwko tej chorobie na Ukrainie (gdzie zarejestrowano najwięcej chorych).

W 2016 roku, na skutek konfliktu z Rosją i wojny

WAŻNE

GROŹNE POWIKŁANIA

Obok ospy wietrznej odra jest chorobą, którą najłatwiej się zarażać. Odbija się to drogą kropelkową bądź kontaktową. Odra jest chorobą groźną także z uwagi na powikłania. Najpoważniejszym z nich jest podostre stwardniające zapalenie istoty białej mózgu, czyli choroba degeneracyjna układu nerwowego, która nieuchronnie prowadzi do śmierci. Częściej występującymi powikłaniami są zapalenie ucha środkowego, małopłytkowość, zapalenie oskrzeli, płuc - ogólnie choroby układu oddechowego.

w Donbasi, szczepionkę przeciwko odrze otrzymało zaledwie 31 procent dzieci na Ukrainie. Choć w 2017 roku zaszczepiono już ponad 90 procent ukraińskich maluchów poniżej 10. roku życia, to jednak szczyt zachorowań na odrę przypadł na 2018 rok.

Zdaniem doktor Jakab rekordowe statystyki dotyczące zachorowań na odrę w 2018 roku świadczą o tym, że nadal w niektórych regio-

nach Europy liczba osób zaszczepionych przeciwko tej chorobie jest zbyt mała, co może sprzyjać kolejnym zachorowaniom. Należy podjąć więcej starań, by zwiększyć statystyki dotyczące szczepień przeciwko odrze w krajach o najwyższej liczbie zachorowań w ostatnich latach.

Światowa Organizacja Zdrowia zaapelowała, by ukraińskie władze kontynuowały program immunizacji przeciwko odrze. Tylko pełny

cykl szczepień może ograniczyć skalę zachorowań na odrę. Na zachorowanie najbardziej narażone są dzieci poniżej 5. roku życia oraz osoby z obniżoną odpornością. - Obecny poziom immunizacji nie jest wystarczający. Mimo że większość Europejczyków jest zaszczepiona przeciwko odrze, to jednak na poziomie regionalnym jest coraz więcej miejsc, w których liczba zaszczepionych jest niewystarczająca, by móc ograniczyć możliwość przemieszczania się wirusa odry po całej Europie - wyjaśnia dyrektor regionalna Światowej Organizacji Zdrowia.

Odra jest wysoce zaraźliwą chorobą wieku dziecięcego, która łatwo rozprzestrzenia się drogą kropelkową lub przez bezpośrednią styczność z osobami zarażonymi. Najwyższe statystyki zachorowań na odrę notuje się w miejscach, gdzie liczba osób zaszczepionych przeciwko tej chorobie spada poniżej 95 procent.



FOT. DAWID LUKASIK

- Cieszymy się z każdego zgubionego kilograma - mówi Olga Chairńska (40 lat), dietetyczka i trenerka

Wyznacz sobie realny cel i celebruj sukces!

Jak osiągnąć sukces treningowy i dietetyczny? **Warto określić konkretny plan i mówić bliskim o postępach**

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

Nie chodzi o to, by schudnąć w miesiąc 10 kilogramów i za chwilę skarżyć się na efekt jo-jo. Jak schudnąć, by zgubić kilogramy na dłużej? Podpowiada Olga Chairńska, nasz ekspert - dietetyk i trener personalny, właścicielka klubu Expert Fitness w Kielcach.

Rozpoczęcie przygody ze zdrowym stylem życia zawsze wiąże się ze zmianą sposobu odżywiania, wprowadzeniem systematyczności w treningach, ale nie tylko. To również moment, kiedy zaczynamy zastanawiać się, co chcemy osiągnąć. Jak wyznaczyć sobie realny cel, a zarazem nie traktować go jako przykrego obowiązku, lecz odnaleźć w nim przyjemność?

Przed wszystkim przed podjęciem pracy warto zastanowić się, jakie są granice, jeśli chodzi o nasz stan zdrowia. Podstawowe badania pomogą nam wykluczyć jakiegokolwiek choroby. Kolejnym ważnym krokiem będzie zannotowanie przebytych chorób, operacji, kontuzji, złamań, naderwań oraz skonsultowanie się ze specjalistą.

- Podpowie, na jaką aktywność fizyczną możemy sobie pozwolić, z jakich ćwiczeń

lepiej zrezygnować, a jaki ruch będzie wskazany - mówi Olga Chairńska.

Niestety, coraz częściej w naszym społeczeństwie występuje problem nadciśnienia tętniczego, warto zatem kilka razy w ciągu tygodnia zmierzyć je, a jeśli są odchylenia od normy „książkowej”, za którą uznaje się 120/80, tętno 80, również skonsultować to z lekarzem.

Jeśli już wiemy, jak wygląda stan naszego organizmu i ewentualnie, jakie są przeciwwskazania, jeśli chodzi o odżywianie oraz aktywność fizyczną, pora poznać swoją wydolność, aby optymalnie dobrać wysiłek do naszej kondycji.

- Najłatwiej zrobić to na specjalnych ergonometrach wydolnościowych, dostępnych w niektórych studiach fitness. Jeśli nie mamy takiej możliwości, a nasz stan zdrowia na to pozwala, możemy wykonać test Coopera lub test na wydolność: test Margarii - podpowiada Olga.

Problemem wielu osób podejmujących treningi i odchudzanie jest wyznaczanie nierealnych celów. Wiadomo, że dostęp do różnych diet jest powszechny i wiele osób chętnie po nie sięga, jednak należy pamiętać, że z każdej diety należy się wyprowadzić, aby uniknąć efektu jo-jo.

- Przyjmuje się, że spadek wagi powinien być rów-

ny: 1 tydzień - 1 kilogram, aby było to zdrowe dla naszego organizmu, a przy większym spadku wagi, nasza skóra nie była nadmiernie rozciągnięta, tylko się wchłaniała. Realnie schudnięcie 10 kilogramów powinno zająć nam około 2 i pół miesiąca - przybliża Olga.

Ważne jest, aby dostrzegać, ile pracy jest już za nami. Ciesząc się z każdego zgubionego kilograma, centymetra w obwodach czy lepszego czasu w ćwiczeniach będziemy motywować się bardziej.

SPRAWDŹ SIĘ

**TEST COOPERA
- CO TO?**

Próba wytrzymałościowa opracowana przez amerykańskiego lekarza Kennetha H. Coopera na potrzeby armii USA w 1968 roku, polegająca na 12-minutowym nieprzerwanym biegu. Celem testu jest określenie maksymalnej wydolności tlenowej, która jest wyznacznikiem kondycji fizycznej. Tę, w zależności od wieku i płci, określa się na podstawie pokonanego dystansu.

ĆWICZ Z PARTNEREM TRENINGOWYM - ŁATWIEJ SIĘ ZMOBILIZOWAĆ I ZADBAĆ O WŁAŚCIWĄ TECHNIKĘ

Warto podzielić się swoim celem treningowym - niewykluczone, że w ten sposób zmotywujemy do zmian kogoś bliskiego, a wiadomo, że łatwiej iść na trening, jeśli wiemy, że ktoś na nas czeka lub wybiera się razem z nami. Kiedy ćwiczymy sami, często brakuje nam wytrwałości w ukończeniu treningu, a trenując z partnerem czy koleżanką napę-

dzamy się wzajemną motywacją, za czym idzie efektywniejszy trening. Często jest tak, że mamy momenty zwątpienia i po prostu chcemy przestać, zrobić sobie przerwę. Partner treningowy w takim momencie na pewno nie pozwoli nam się poddać, a wręcz pomoże nam przy ostatnich powtórzeniach. Bardzo ważną rolę partnera jest pilnowanie na-

szej techniki, ponieważ często nie jesteśmy w stanie sami zauważyć, jakie błędy popełniamy podczas wykonywania ćwiczeń. Od partnera możemy również wiele się nauczyć, skorzystać ze wskazówek odnośnie techniki. Czasami słowa są zbędne, ponieważ możemy popatrzeć, jak partner ćwiczy i poprzez to poprawić swoją technikę.



FOT. TIZIANA

REKLAMA

008902191

GŁOS
DZIENNIK POMORZA



Do wygrania: zestaw dermokosmetyków Dermedec z kosmetyczką.

Dermedec Hydrain3 Hialuro to linia dedykowana do pielęgnacji skóry wrażliwej, wyjątkowo suchej, wymagającej intensywnej pielęgnacji nawadniającej.

W skład zestawu wchodzi:

- intensywnie nawilżające Serum nawadniające twarz, szyję i dekolt,
- skutecznie pielęgnujący delikatną skórę wokół oczu Krem pod oczy,
- hypoalergiczny Płyn micelarny.

Pytanie konkursowe:

Dlaczego produkty marki Dermedec przeznaczone są do pielęgnacji skóry wrażliwej?

Odpowiedź wyślij SMS-em na numer **72355** w treści wpisując: **GPKonkurs** odpowiedź Na SMS-y czekamy do 26 lutego Koszt SMS-a 2,46 zł. z Vat

DERMEDIC
Zalecany przez dermatologów

Jak przy pomocy drukarki stworzyć skomplikowany model serca?

Nowinki technologiczne. Korzystają z nich także gdańscy naukowcy i lekarze, którzy drukują zaawansowane modele narządów. Dzięki modelom serc przyszli kardiologowie interwencyjni nabierają doświadczenia

Zdrowie
Piotr Kallalas
piotr.kallalas@kuriergdański.eu

Katedra i Klinika Kardiologii Dziecięcej i Wad Wrodzonych Serca GUMed jest w Polsce pionierem w produkcji i wykorzystaniu w edukacji modeli serca, które powstają w oparciu o technologię druku 3D.

Gdańscy specjaliści przeszło dwa lata temu zainicjowali swoją wielką przygodę z technologią 3D. Wszystko rozpoczęło się od współpracy z polską firmą Zortrax i nabycia pierwszej drukarki. Przedsiębiorstwo zaaprobacowało urządzenie, materiały, a także wsparcie technologiczne. Natomiast cała koncepcja powstała dzięki zaangażowaniu dr. n. med. Jarosława Meyer-Szarego, który w wolnych chwilach przygotowywał modele serca i wykorzystywał swoją smykałkę do programów graficznych. Pasją i determinacją zaowocowały pierwszymi modelami. Specjaliści stopniowo zdobywali doświadczenie, a także kompletowali niezbędny sprzęt. Ten proces trwa zresztą nadal, ponieważ postęp techniczny jest niezwykle dynamiczny i wymaga stałego śledzenia najnowszych trendów. Po przeszło dwóch latach w klinice są drukowane już o wiele bardziej skomplikowane modele.

Katedra jest także w trakcie realizacji grantu edukacyjnego, dzięki któremu nawiązano współpracę z amerykańskim producentem zaawansowanych technologicznie drukarek. Nowoczesny sprzęt już trafił do Gdańska i teraz będzie wykorzystywany w praktyce przy tworzeniu modeli. Obecnie klinika ma trzy drukarki 3D, ale wkrótce przybędą kolejne trzy urządzenia.

Specjaliści podkreślają, że najważniejszym elementem jest wcześniejsze przygotowanie danych i wprowadzenie ich do programu obsługującego drukarkę. Lekarze wykorzystują najczęściej badania tomografii komputerowej i rezonansu magnetycznego, które są tworzone w trakcie diagnostyki. Zdjęcia obrazujące różne płaszczyzny są podstawą,

na bazie której tworzy się zaawansowane „plastikowe” struktury.

„Czas przygotowania takiego modelu zależy od kilku czynników, m.in. od rodzaju wady i wielkości pacjenta, a zatem i modelu (wszystkie są w skali 1:1). Jeżeli dysponujemy wysokiej jakości badaniami obrazowymi, to u dorosłego pacjenta czas opracowania modelu cyfrowego wynosi kilka godzin. W przypadku modeli noworodków, gdzie struktury są bardzo małe, wręcz na granicy rozdzielczości tomografu i gdzie trzeba wykorygować pewne błędy (artefakty), taki proces jest o wiele bardziej czasochłonny. Z kolei czas samego wydruku zależy od poziomu skomplikowania i wielkości modelu oraz rodzaju użytej drukarki i waha się od kilku do kilkudziesięciu godzin. Na szczęście wydruk może trwać w nocy, bo nie wymaga stałej ingerencji, dzięki wysokiej precyzji i niezawodności posiadanych przez nas drukarek - podkreślił dr Jarosław Meyer-Szary.

Obecnie modele drukowane w technologii 3D w gdańskim ośrodku są wykorzystywane w kilku obszarach. Podstawowym elementem jest edukacja. Dzięki wydrukowanym narządów studenci mają możliwość obrazowania struktur anatomicznych, a przede wszystkim dokładnej analizy zmian patologicznych.

Dwuwymiarowe, książkowe schematy nie działają tak na wyobraźnię, a widzenie przestrzenne w oparciu o modele 3D będzie kluczowym atutem przyszłych chirurgów. Dlatego wykładowcy starają się zwiększać udział tej technologii w ofercie edukacyjnej.

„Chcielibyśmy, aby od nowego roku akademickiego ruszyły zajęcia fakultatywne z druku 3D i zastosowania tej technologii w medycynie. Dobrze, żeby już na wczesnych etapach edukacji pokazywać możliwości modeli i uczyć, w jaki sposób są one przygotowywane. Zajęcia będą zakładać zarówno elementy techniczne, w tym materiałoznawstwo, jak i przetwarzanie obrazowania medycznego i konkretne zastosowanie - powiedział dr hab. Robert Sabiniewicz.



Po dwóch latach doświadczeń specjaliści drukują o wiele bardziej skomplikowane modele

Chodzi jednak nie tylko o szkolenie przyszłych kardiologów interwencyjnych, ale także o edukację w zakresie samej pracy przy przygotowywaniu modeli. Sprzęt i finansowanie to jedno, ale jest wielka potrzeba wyszkolonych specjalistów, którzy włączyliby się w przygotowanie medycznych modeli.

Modele 3D są również wykorzystywane podczas rozmowy z pacjentami i ich rodzinami w okresie poprzedzającym zabieg. „Jest to forma edukacji kierowana między innymi do pacjentów i rodziców, którzy mogą zrozumieć, jak wygląda wada serca i na czym będzie polegała operacja. Na takim modelu jest nam o wiele łatwiej wytłumaczyć zadanie kardiochirurga i pokazać, z jaką skalą trudności musi zmierzyć się, kiedy ma do czynienia z tak małym serduszkim. To rodzicom otwiera oczy i niesie niezwykle duże korzyści - powiedział dr n. med. Jarosław

Meyer-Szary. Ostatnią kwestią jest przygotowywanie do operacji. Lekarze przed zaplanowanym zabiegiem mogą krok po kroku prześledzić drogę dotarcia np. do patologicznej zmiany. Specjaliści mają przed oczami spersonalizowany model obrazujący dokładne kształty i rozmiary narządu pacjenta, który zostanie poddany terapii. Można powiedzieć, że naukowcy z Katedry i Kliniki Kardiologii Dziecięcej i Wad Wrodzonych przecierają nowy szlak. Specjaliści z innych oddziałów gdańskiego szpitala również dostrzegają zalety tej technologii i zgłaszają swoje zainteresowanie modelami. Przy pomocy drukarek 3D można przecież stwarzać modele dowolnych narządów. Taka współpraca rozszerza się także na inne placówki medyczne i to nie tylko z Pomorza. „Jesteśmy otwarci na współpracę i nie chodzi tu tylko o serce, ale także o druk innych narządów, między in-

nymi nerek czy elementów kostnych. Pomagaliśmy wdrażać technologię w szpitalu w Rzeszowie, gdzie szkoliliśmy kolegów, którzy dopiero rozpoczynają pracę w tej tematyce. Otrzymujemy także sygnały z innych oddziałów medycznej, które również interesują się wykorzystaniem takich modeli. Stopniowo rozwijamy naszą koncepcję - powiedział dr hab. Robert Sabiniewicz.

Obecnie świat oszalał na punkcie drukarek 3D, a modele to tylko jeden z obszarów wykorzystania tej technologii. Każdy we własnym domu może stworzyć precyzyjny wydruk. Spektakulum produkcyjne jest właściwie nieograniczone. W ten sposób powstają elementy konstrukcyjne, zabawki, a nawet produkty spożywcze. Rozwój tej technologii dotyczy także medycyny. Już teraz drukuje się implanty, które są wykorzystywane zwłaszcza

w chirurgii twarzowo-szczękowej czy stomatologii. Obecne narzędzia pomagają zdecydowanie zwiększyć precyzję działania - stworzyć implanty idealnie dopasowane do organizmu pacjenta. Oczywiście druk 3D w przypadku implantów jest o wiele bardziej kosztowny, ponieważ wymaga odpowiednich materiałów i aseptyczności. Taka jest jednak przyszłość medycyny. Specjaliści z Katedry i Kliniki Kardiologii Dziecięcej i Wad Wrodzonych Serca GUMed dostrzegają, iż obecny etap jest pewnym otwarciem. Inwestycja w edukację w zakresie druku 3D w przyszłości zapoczątkuje dalsze prace badawcze i wdrażanie kolejnych technologii. „Wierzmy, że w przyszłości będziemy drukować żywe narządy. To dzieje się na naszych oczach i jestem przekonany, że kiedyś będziemy mogli wydrukować np. zastawkę. Obecnie wykorzystujemy druk 3D do nieco mniejszych, ale równie interesujących projektów skupiających się w obszarze edukacji i planowania operacji. Ta technologia jest przyszłością dla medycyny, a także dla naszej kliniki - przyznał dr Robert Sabiniewicz.

PRZYSZŁOŚĆ MEDYCYNY

Medycyna już teraz wykorzystuje implanty przygotowywane w technologii druku 3D. Mówię np. o chirurgach szczękowo-twarzowych, którzy używają takich rozwiązań przy urazach i po chorobach onkologicznych. Wiele firm pracuje nad indywidualizowanymi implantami i produkty te wchodzi na rynek między innymi w stomatologii jako protezy. Technologia co do zasady jest taka sama, jak w przypadku naszych modeli, używa się jedynie innego tworzywa. W dłuższej perspektywie jest taniej i lepiej. Taka jest przyszłość - powiedział dr n. med. Jarosław Meyer-Szary.

FOT. SYLWIA MIERZEWSKA/UCK

Moda na zuping, czyli dieta zupowa dla zdrowia i figury

Podpowiadamy, dlaczego dieta zupowa działa i jakie ma zasady, a także polecamy przepisy na najsmaczniejsze dietetyczne zupy

Odchudzanie

Anna Rokicka-Żuk
anna.rokicka@polskapress.pl

Dieta zupowa to nic innego, jak jedzenie zup – jako jedynej potrawy w menu albo w ramach lekkiego jadłospisu. Natomiast „zuping” oznacza przeważnie kurację oczyszczającą organizm prowadzoną tylko z użyciem zup warzywnych. Podpowiadamy, dlaczego dieta zupowa działa i jakie ma zasady, a także polecamy przepisy na najsmaczniejsze dietetyczne zupy.

Souping, a po polsku zuping, to więcej niż dieta odchudzająca. Niskie dawki kalorii, obfitość cennych związków i wyłączenie składników obciążających układ trawienia to powody, dla których menu złożone z jarzynowych zup sprawdza się w charakterze krótkiej kuracji detoks. Dietę można stosować też dłużej niż kilka dni, i wtedy polecane są zupy bardziej treściwe.

Czy trend się u nas przyjęł? Polska kuchnia obfituje w zupy, więc do ich jedzenia nie trzeba nikogo zbytnio na-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Na zupach można oprzeć ciekawą dietę

mawiać. W przeciwieństwie np. do wyciskania soków (słynny juicing) czy miksowania zielonych smoothies, jest to moda całkiem przystępna. Warto więc sprawdzić, jakie korzyści daje zupowy jadłospis – i przynajmniej zwiększyć udział tej potrawy w codziennym menu.

Skąd się wzięła dieta zupowa?

Odchudzanie i oczyszczanie organizmu z toksyn za pomocą zup nie jest niczym nowym. Najmodniejszą zupową dietą była dieta kapuściana z l. 80. ub. wieku, która pomimo swoich wad wciąż znajduje nowych zwolenników. Nie brakuje też nowych i niekoniecznie zdrowych diet zagranicznych, polegających m.in. na jedzeniu rosółu z kurczaka, zup gotowanych na kościach czy tych puszkowanych. Rodzimą kuracją jest zaś dieta Moniki Honory, która pozwoliła autorce zrzucić 40 kg w ciągu 8 miesięcy. Natomiast modny obecnie zupowy detoks, noszący nazwę zuping czy z angielskiego souping (analogicznie do słowa juicing, oznaczającego wyciskanie soków lub sokowy detoks) powstał jako dieta oczyszczająca organizm. Był jednym z 10 topowych światowych trendów przepowiadanych na rok 2018, a teraz zyskuje popularność również w Polsce.

Zalety zupowego menu

W porównaniu z juicingiem, czyli dietą sokową, zuping ma wiele zalet, m.in. zapewnia więcej związków odżywczych, a zwłaszcza błonnika (spożywane są całe produkty, a nie tylko wyciśnięty z nich sok), i mniej cukru, dzięki czemu pozwala zachować stabilniejszy poziom glukozy we krwi i lepsze samopoczucie. Dieta zupowa usprawnia trawienie i przeciwdziała zaparciom, pomaga dobrze nawodnić organizm, a jej posiłki działają rozgrzewająco. Co jednak najważniejsze, wspomagają utratę kilogramów.

Dlaczego ta dieta działa?

Skąd bierze się skuteczność diety zupowej? To proste: dzięki dużej zawartości wody zupy pozwalają najeść się do syta przy spożyciu mniejszych dawek kalorii niż przy sięganiu po pokarmy stałe. Ważne jednak, by woda wchodziła w skład potraw (i produktów). Wypicie dużej szklanki napoju po klasycznym posiłku nie zadziała tak, jak jedzenie zupy zawierającej taką samą ilość płynu.

Dowiedziano, że rozpoczęcie obiadu od porcji zupy prowadzi do zmniejszenia spożycia kalorii w ramach następnego posiłku nawet o 1/4. Dodanie zupy do dania głównego

skutkuje oszczędnością 1/5 kalorii w ramach całego posiłku, jeśli porcja zupy zapewnia nie więcej niż 150 kcal. Natomiast jedzenie zupy jako przekąski zamiast chipsów czy precli pozwala zrzucić przy odchudzaniu nawet 1,5 raza więcej kilogramów – i to pomimo spożywania takich samych dawek kalorii zarówno w ramach takiego posiłku, jak i przez cały dzień.

Zasady diety zupowej

Jeśli zupy mają usprawniać odchudzanie, trawienie i oczyszczanie organizmu ze szkodliwych związków, warto stosować się do poniższych zasad:

- Gdy dieta zupowa ma trwać dłużej niż 1-3 dni, codziennie jedz co najmniej 2-3 rodzaje zup.
- Gotuj zupy od podstaw, unikając gotowych i niezdrowych rozwiązań, takich jak zryzowane kostki rosołowe, koncentraty bulionu, maggi czy inne przyprawy zawierające dodatki wzmacniające smak, a także warzywa w puszkach czy sklepowe wędliny.
- Układaj jadłospis zupowy tak jak klasyczny – na śniadanie jedz zupy najbardziej kaloryczne i sycące, a na kolację wybieraj te najlżejsze.
- Jeśli jedynym rodzajem posiłku na diecie jest zupa, jedz ją do syta i nie rzadziej niż 5-6 razy dziennie.
- Zupy gotuj tylko tak długo, by składniki były miękkie, a warzywa najlepiej pozostały półtwarde (jak makaron – al dente), dzięki czemu zachowają największą wartość odżywczą.
- Unikaj zup zbyt gęstych i tych, w których głównym składnikiem jest woda – płyn powinien stanowić ok. połowę dania.
- Wypróbuj chrupiące dodatki do zupy, które podnoszą satysfakcję z posiłku, takie jak np. podprażone orzechy, surowe warzywa czy chipsy warzywne przygotowane bez tłuszczu i soli.
- Im kuracja jest dłuższa, tym więcej powinna zapewniać kalorii, białka i konwencjonalnych posiłków, czyli innych niż zupy, które jada się wtedy np. 1-2 razy dziennie.

POLECANE

Sprawdź, co dobre Proste przepisy na warzywne zupy krem

KREM Z PAPRYKI I ROZMARYNU. Podsmaż na 2 łyżkach oliwy kostki dużej cebuli, 3 dużych czerwonych papryk i średniej łodygi selera naciowego. Wrzuć zgnieciony ząbek czosnku, wymieszaj, dodaj 3 szkl. bulionu warzywnego i łyżeczkę suszonego rozmarynu. Duś około 15 min, a następnie zmiksuj, dodając 2 łyżki mielonej słodkiej papryki, łyżkę octu balsamicznego, łyżeczkę oliwy z oliwek i jasny sos sojowy lub sól do smaku.



KREM Z CUKINII I SOCZEWICĄ. Zalej 2 i 1/2 szkl. bulionu warzywnego marchewkę, pietruszkę i łodygę selera naciowego. Gotuj 10 min, po czym wrzuć kawałki średniej cukinii i 1/2 cebuli, gotuj 10 minut i całość zmiksuj, dodając łyżeczkę oliwy, 3 łyżki natki, gałkę muszkatołową i ulubione przyprawy; ew. dorzuć 1/2 szkl. ugotowanej zielonej soczewicy.



KREM Z ZIEŁONEGO GROSZKU. Ugotuj 2 szkl. mrożonego groszku w 1 l bulionu warzywnego, dodaj 1/2 cebuli i gotuj 5-10 min. Zmiksuj, dodając 3 łyżki szczypiorku i łyżeczkę oliwy. Przypraw do smaku i ew. dodaj garść posiekanych listków mięty oraz 1/2 szkl. ugotowanej ciecioriki.



KREM Z DYNI I POMARAŃCZY. Ugotuj na parze 350 g miększu dyni i zmiksuj z sokiem wyciśniętym z 2 dużych pomarańczy. Dodaj 2 łyżki jasnego sosu sojowego, 1/2 łyżeczki świeżego imbiru i łyżeczkę oliwy, dopraw ulubionymi przyprawami i ew. posyp posiekaną natką.



KREM ZE SZPINAKU. Rozmroź 450 g liściastego szpinaku, odciśnij wodę i podsmaż na 2 łyżkach oliwy. Następnie zmiksuj liście z 200 g miękkiego tofu lub gęstego jogurtu do 3 proc. tł. Dodaj 1-3 zgniecione ząbki czosnku, 3 łyżki posiekanej natki i przyprawy.



KREM Z MARCHWI I IMBIREM. Ugotuj na parze lub uduś w niewielkiej ilości wody 4 duże marchewki i zmiksuj z 3 szkl. soku pomarańczowego. Dodaj 1/2 łyżeczki startego imbiru i dopraw zupę pieprzem, jasnym sosem sojowym oraz sosem chili. (MRZ)



WAŻNE

NAJLEPSZE ZUPY

W kwestii wyboru zup istnieje spora dowolność. Wśród polecanych dań nie ma jednak miejsca dla grochówki, staropolskiego żuru czy tradycyjnej zupy cebulowej. Posiłki diety zupowej powinny być mało tłuste i lekkostrawne dzięki obfitości warzyw, ziół oraz przypraw. Zuping w wersji detoks będzie oznaczał spożywanie głównie zup jarzynowych, które zawierają bardzo niewielkie ilości białka – taką kurację nie powinna być prowadzona dłużej niż przez kilka dni.

Dojrzała mama, czyli dziecko po czterdziestce

Moda na późne macierzyństwo wśród gwiazd dotarła także do przedziwnych Kowalskich.

Wielu z nich twierdzi, że kolejne dziecko jest w stanie ocalić związek. Czy jednak na pewno?

Rodzina

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

W ciągu ostatniej dekady, dzięki gwiazdom pokazującym w mediach, zmieniło się podejście do dojrzałych mam. Niektóre pary decydują się na kolejne dziecko w późnym wieku także po to, by uratować związek. Czy takie działanie ma sens?

Z roku na rok kobiety przekładają macierzyństwo na później - często rodzą więc pierwsze dziecko po trzydziestce, a nawet po czterdziestce. Z danych Głównego Urzędu Statystycznego wynika, że w 1990 roku statystyczna Polka rodziła pierwsze dziecko w wieku 26,7 lat. Osiemnaście lat później było to już 28,2 lat, w 2015 roku - 29,7.

Liczba Polek, które urodziły w wieku 35-39 lat, wzrosła w ostatniej dekadzie aż o 70 proc. A tych, które zdecydowały się na dziecko w wieku 40-45 lat - o blisko 11 proc.

Dlaczego kobiety nie rodzą dzieci tak jak w latach 80.? Ówczesne panie zostawały matkami przed 25. rokiem życia. Socjologowie i psychologowie mówią, że przyczyn takiego stanu jest kilka. Zmieniły się czasy, podejście do życia i społeczne przyzwolenie na luźne związki.

Poza tym młodzi ludzie skarżą się na brak poczucia stabilności zatrudnienia, niskie zarobki. Do tego dochodzą raty kredytów. Wiele osób pracuje więc po kilkanaście godzin dziennie, by podobać zobowiązaniom. Na rodzinę... nie ma po prostu czasu.

Współczesne kobiety przykładają też sporą wagę do tego, jak ich sytuacja zawodowa będzie wyglądała po porodzie - czy nie zostaną zwolnione, czy otrzymają odpowiednie świadczenia, etc. Wiele z nich mówi też, że odkłada decyzję o macierzyństwie, bo po okresie nauki i intensywnych pierwszych latach w pracy, po prostu chcą pożyć, zwiedzić świat, poczuć wolność i swobodę.



Zasilek 500 plus jest dla niektórych rodzin impulsem do powiększenia rodziny

Im starsza, tym dojrzała, ale też z ryzykiem

Lekarze ostrzegają, że z upływem lat rośnie ryzyko wystąpienia problemów związanych z płodnością kobiet i prawidłowym przebiegiem ciąży. Z informacji zawartych w kampanii „Płodna Polka” wynika, że kobiecy organizm maksymalną płodność osiąga mniej więcej w wieku 25 lat. W kolejnych latach płodność powoli spada, a po 35. roku życia gwałtownie już się obniża. Stąd coraz wyższy średni wiek kobiet decydujących się na pierwsze dziecko, który w wybranych krajach europejskich przekroczył już 30 lat, nie jest korzystnym zjawiskiem z medycznego punktu widzenia.

Z upływem lat rośnie też ryzyko powikłań w ciąży oraz wystąpienia wad genetycznych u dziecka. Prawdopodobieństwo wykształcenia się płodu z zespołem Downa u 20-latków wynosi 1:667, u 40-

latki - 1:107, a u 45-latków - 1:30. Poza tym u 30-latków ryzyko utraty ciąży wynosi 12 proc., a u kobiet 40-44-letniej - ponad 50 proc.

Dojrzałe mamy podkreślają jednak, że dziecko w późniejszym wieku odmłdza je, poza tym czują się świadome, doświadczone i cierpliwe.

Celebrytki wielokrotnie robią z ciąży „interes”, sprzedając zdjęcia przed i po narodzinach do kolorowych gazet, które płacą za nie krocie. Przeciętne Kowalskie z kolei mówią wprost, że przy wsparciu państwa z tytułu świadczenia 500 plus kolejna ciąża wydaje się być... opłacalna.

Czy to jest sposób na małżeński kryzys?

Wiele par sądzi, że rodzicielstwo rozwiąże problem związku. - Rozumiem, że mówimy o takiej sytuacji, w której para przeżywa trudności

w byciu ze sobą od jakiegoś czasu i szukając rozwiązań na utrzymanie siebie, odnajduje nadzieję w poczęciu dziecka? - zastanawia się Magdalena Żubrowska, psychoterapeutka par, psycholożka i dodaje: - Jeśli tak, to w takiej sytuacji są minimum dwa elementy do rozpatrzenia: warto przyrzeć się temu, jakiego rodzaju kryzys para przeżywa i skąd pomysł, że związek trzeba ratować. Co to znaczy, że związek trzeba ratować? Co takiego się zadziało? Od kiedy się dzieje? Jest to bardzo ważne, aby dopisać, dowiedzieć się i sprawdzić, czy każde z nich podobnie przeżywa trudność. Jak rodzicielstwo miałooby tu pomóc? I ponownie, skąd taki pomysł? - wylicza ekspertka.

Pytań dotyczących pojawienia się dziecka w zagrożonym związku jest jeszcze wiele. Trzeba na spokojnie pomyśleć także o tym, co się stanie, jak obarczymy dziecko

taką odpowiedzialnością? Czy ono jest na to gotowe? Jaka jest szansa, że sami sobie z tym poradzimy bez obciążania dziecka taką odpowiedzialnością?

Psycholożka mówi, że pary, które trafiają do niej na terapię, w trakcie pracy szukają odpowiedzi na pytanie: czy to dobry pomysł.

- Zazwyczaj para dostrzega, że chodzi o coś innego, o coś, co dotyczy ich dwójki, co jest bolesne, trudne, przemilczane. Tu nadrzędnym celem terapii par staje się wzajemne poszukiwanie siebie i przede wszystkim siebie samych - podkreśla M. Żubrowska. - Odpowiedzialność za jakość naszego związku, jak i ratowanie związku leży po stronie osób w to zaangażowanych - dwójki dorosłych ludzi. Zdolnych do tego, aby poszukać rozwiązań niezależnie od dziecka, mając na uwadze dobro wszystkich członków rodziny. Mądrzy ludzie dostrzegają w tych pytaniach troskę o nich. Gdzieś u podłoża takiego pomysłu może leżeć cierpienie, samotność, bezsilność, brak satysfakcji z relacji z partnerem lub ogólny brak satysfakcji z życia.

CZY WIESZ, ŻE...

DOJRZAŁE I ZNANE MAMY

Włoska aktorka Monica Bellucci pierwsze dziecko urodziła w wieku 39 lat, drugie - 45. Nicole Kidman i Salma Hayek miały 41 lat, gdy rodziły po raz pierwszy, a Uma Thurman w wieku 42 lat trzeci raz została mamą. Halle Berry pierwsze dziecko urodziła, mając 42 lata, drugie 46.

W Polsce aktorka Małgorzata Kożuchowska pierwsze dziecko urodziła w wieku 43 lat, podobnie Katarzyna Skrzyńska i Małgorzata Lewińska. Po 40. kolejne dzieci rodziły: Anna Korcz, Natalia Kukulska oraz Justyna Steczkowska.

Marta Żbikowska
m.zbikowska@glos.com



PODZIELILIŚMY NASZE SPRAWY NA KRATKI

Rodzina 500 plus

Dorobiłam się organizera, czyli kalendarza na ścianę, w którym mamy wpisywać czekające nas wydarzenia. Mam nadzieję, że w końcu nie będzie mi się mylić, które dziecko kiedy idzie na urodziny i dla jakiego wieku kupić prezent, kto jedzie na wycieczkę, a komu do szkoły przygotować zestaw do składania statków kosmicznych. W ostatnim czasie moją czarną wizją była sytuacja, w której przez rozstanie nie przyprowadzam Najstarszego (prawie nastolatka) na imprezę dla przedszkolaków. Organizator zawiast więc w kuchni i zobaczmy, jak się sprawdzi. Wiąże z nim ogromne nadzieje na opanowanie otaczającego nas chaosu. Dzień po powieszeniu go w kuchni wpisałam pierwszą „przypominajkę”. Było to w czasie weekendu. Niestety, w poniedziałkowym zamieszaniu zapomniałam spojrzeć na kalendarz i najmłodszy nie zabrał do przedszkola książek o dinozaurach. Nadrobiliśmy we wtorek, a ja postanowiłam się nie zniechęcać. Nadal mam nadzieję, że wystarczy trochę czasu na wyrobienie w sobie nawyku zerkania na ścianie. Jakoś nie mogę przekonać się do korzystania z kalendarza w smartfonie. Mam poważne obawy, że elektronicznych „przypominajek” nie traktowałabym poważnie i postępowałabym z nimi, jak z budzikiem.

Minusem posiadania tradycyjnego organizera jest to, że nie mogę go uzupełnić w każdym momencie. Gdy w ciągu dnia przypominę sobie, że jeszcze nie odebrałam z księgarni zamówionego podręcznika dla mojego dziecka, to staram się zapamiętać, żeby wpisać to w kalendarz. Potem nadal pozostaje mi zapamiętanie, żeby zatrzymać się w księgarni po drodze z pracy. Z tą względnością czasu i pamięci to jest bardzo dziwna sprawa. Najmłodszy ostatnio zwierzył mi się, że został „okłamiony” przez tatę. Zapytałam o okoliczności tego „okłamania”. Okazało się, że był głodny, a tata powiedział, że zaraz mu da coś do jedzenia. „I to wcale nie było zaraz, czekałam bardzo długo”. No tak, dla głodnego dziecka każda sekunda mogła wydawać się wiecznością.



Napój

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

Istnieje przekonanie, że ludzie dzielą się na kawarzy i herbaciarzy. Ten poranny wybór napoju ma ich określać. Ale czy na pewno? Jest przecież cała grupa ludzi, która kocha zarówno kawę, jak i herbatę i pije jedno i drugie, ale w odpowiednich porach dnia czy roku. Tu poświećmy kilka słów herbacie.

Czarna, biała, a może zielona lub owocowa? Herbata może mieć różne kolory, smaki i właściwości. Na ciepło czy zimno? Japończycy szczególnie uważają obdarzając różnego rodzaju ceremonie.

Jedną z nich jest ceremonia parzenia herbaty. Zielona herbata parzona w specjalny sposób sprawia, że jej smak staje się intensywny i wyraźny.

Oczyszczają ciało i umysł. Ale to wyjątkowy sposób na jej picie. W Polsce najchętniej pijemy czarną herbatę. Zimą - koniecznie z cytryną i miodem, a wiosną i latem - mrożoną. Wyrazista Assam, lekko ostra Darjeeling, wzbogacana bergamotką Earl Grey - mnóstwo odmian umożliwia dobranie bukietu smakowego wedle naszych preferencji. To, co łączy każdą z nich, to natomiast sposób parzenia, pozwalający na wydobycie intensywnego aromatu.

Eksperti przekonują, że przygotowanie napoju mrożonego na bazie czarnej herbaty powinniśmy rozpocząć od zalania mieszanki tzw. „białym wrzątkiem”, czyli wodą o temperaturze 95-96 stopni. Jej zaparzenie powinno trwać od 3 do 4 minut, następnie czekamy, aż herbata wystygnie. Tak przyrządzoną herbatę wlewamy do wysokiej szklanki wypełnionej lodem. Całość uzupełniamy

HERBATA PEŁNA SMAKÓW I Z POMYSŁEM

Kawa czy herbata? To pytanie, na które odpowiedź... określa człowieka

dodatkami i serwujemy ze słomką.

Czarna herbata, znana z pobudzających właściwości, w wersji mrożonej doskonale sprawdza się w klasycznym, orzeźwiającym połączeniu z sokiem lub plasterkiem cytryny i świeżą miętą. Słodząc napar, biały cukier warto zastąpić zdrowszą i odżywczą alternatywą w postaci miodu.

Podobny sposób przygotowania dotyczy mrożonych herbat na bazie odmiany zielonej. Warto jednak pamiętać, że tego typu susz powinniśmy zalewać wodą o temperaturze 60 do 80 stopni. Parzenie ok. 2 minut pozwoli uzyskać napar o pobudzających właściwościach, idealny na letnie, gorące dni. Tego typu herbata dobrze komponuje się ze świeżymi owocami - mango, papają, brzoskwinia czy ananase. Jako wzbogacające uzupełnienie napoju mrożonego dobrze sprawdzą się one w postaci puree. Obrany owoc drobno sie-

kamy lub blendujemy, dodając do niego odrobinę mięty lub miodu do smaku. Następnie przelewamy do szklanki z herbatą i lodem, i mieszamy.

Herbata miętowa doskonale sprawdza się o każdej porze. Dzięki naturalnemu, orzeźwiającemu działaniu pobudza i schładza. Podobnie jak w przypadku mieszanki owocowych, tego typu propozycję przygotowujemy poprzez zaparzenie naparu, ostudzenie go do temperatury pokojowej i schłodzenie w lodówce. Do serwowanej w wysokiej szklance z lodem herbaty możemy dodać plaster limonki lub pomarańczy, które idealnie podkreślą orzeźwiający smak napoju.

Doskonałym rozwiązaniem, które z powodzeniem może być serwowane także dzieciom, jest mrożona herbata przygotowana na bazie mieszanek owocowych.

Warto pamiętać, by przy wyborze kierować się przede wszystkim składem

herbaty i sprawdzić, czy jest ona skomponowana z naturalnego suszu. W przeciwieństwie do herbat aromatyzowanych, taka propozycja oprócz bogatych walorów smakowych, jest również całkowicie pozbawiona teiny, może więc być spożywana przez najmłodszych. Dobrym rozwiązaniem są herbaty w piramidkach, których kształt umożliwia pełne rozwinięcie się suszu podczas parzenia.

Przygotowywanie naparu owocowego rozpoczynamy od parzenia mieszanki przez ok. 5 minut. Następnie napój studzimy i gdy osiągnie temperaturę pokojową - wkładamy do lodówki aż do momentu całkowitego schłodzenia. Zwykle intensywny bukiet smakowy herbat owocowych nie wymaga wzbogacania dodatkami. Zwolennikom słodszych propozycji do gustu może przypaść jednak połączenie napoju o smaku czerwonych owoców jagodowych z odrobiną miodu albo kompozycja odmiany cytrynowej i trawy cytrynowej z miętą lub świeżą stewią.



Desery w wersji raw food będą słodkim smakołykiem dla każdego z nas!

Desery w wersji raw food będą słodkim smakołykiem dla każdego z nas, a przy tym źródłem cennych witamin i minerałów. Co ważne, wiele z nich nie ma cukru. Zazwyczaj składniki dobiera się tak, by deser był słodki. Pomogą nam w tym suszone owoce, jak daktyl, figi czy morele. Drobnoposiekane czy zmiśkowane na gładką masę mogą być osobnym deserem lub nadzieniem do babeczek. Warto wiedzieć, że pojęciem raw food najczęściej posługują się

tak zwani witarianie, czyli zwolennicy diety na surowo. Jako jeden z ważniejszych argumentów przeciwko obróbce termicznej podają niszczenie w jej trakcie enzymów. Te występujące w żywności wspomagają przecież trawienie i przyswajanie składników odżywczych z pokarmów. W ramach surowej diety spożywa się głównie warzywa, owoce, orzechy, kielki, najlepiej z ekouprawy. Wszystkie składniki mają być świeże

i nieprzetworzone. Gotowanie, smażenie, pieczenie i nawet wcześniejsze mrożenie nie wchodzi w grę. Desery w wersji raw food będą słodkim smakołykiem dla każdego z nas. Przygotowanie takich deserów czy przekąsek nie zajmie dużo czasu. Warto jednak pamiętać, że niektóre z tych produktów mają ograniczony termin ważności.

FIG(LARNA) PRZYJEMNOŚĆ

Składniki, na 1 słoik potrzebujemy: 0,5 kg suszonych

fig, sok z 2 dużych pomarańczy, cynamon, laskę wanilii, gałkę muszkatołową.

Sposób przygotowania: Figi przepłukujemy w chłodnej wodzie i usuwamy ich twarde końcówki. Wyciskamy sok z pomarańczy i moczymy w nim figi. Najlepiej przez całą noc, aby nasiąkły. Blendujemy figi z sokiem. Pod koniec miksowania doprawiamy przyprawami. Krem można przechowywać w lodówce dość długo, bo 1-2 tygodnie.

SŁODKI KREM Z NERKOWCÓW

Składniki: 1 duża szklanka orzechów nerkowca, 1 łyżka oleju kokosowego, miąższ z 1 laski wanilii, 2 łyżki miodu, sok z cytryny.

Sposób przygotowania: Nerkowce moczymy przez noc w wodzie. Następnie przekładamy je do kielicha blendera. Dodajemy olej kokosowy, wanilię, miód oraz odrobinę wody. Całość miksujemy na gładką masę. Dodajemy powoli, do smaku sok z cytryny. (MADA)

FOT. 123RF



WARTO WIEDZIEĆ

ZRÓB KRUCHE I PYSZNE CIASTECZKA RAZEM Z DZIEĆMI

Do popołudniowej kawy lub herbaty warto mieć jakąś słodką przekąskę. Tym razem proponuję kolorowe kruche ciasteczka. Szybkie i łatwe do przygotowania. Można je robić samemu lub z dziećmi, którym ogromną frajdę sprawia dekorowanie ciasteczek. Jak zrobić kruche ciasteczka:

● Składniki na kruche ciasteczka: 2 szklanki mąki pszennej, 150 gramów cukru, 200 gramów masła, 4 żółtka, 2 łyżeczki cukru waniliowego, płaska łyżeczka proszku do pieczenia oraz szczypta soli.

● Sposób przygotowania kruchych ciasteczek: Mąkę wysypać na stolnicę, wymieszać z płaską łyżeczką proszku do pieczenia. Dodać do niej masło. Posiekać je razem z mąką, dodawać żółtka i cukier. Na koniec dodać cukier waniliowy i szczyptę cukru - ja dodaję też olejek.

Zagniecione ciasto formuję w kulę, owijam folią spożywczą i wstawiam do lodówki na około godzinę.

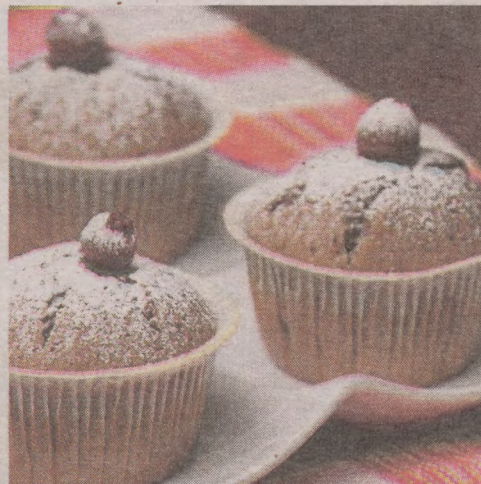
W tym czasie powoli przygotowuję kolorowe lukry. To proste, wsypuję do miseczki kilka łyżek cukru pudru i wlewam parę kropel likieru barmańskiego, delikatnie mieszam, dolewając łyżeczkę lub dwie wody. Wyciągam z szuflady kolorowe posypki i kombinuję, jak tu udekorować ciasteczka. Po wyjęciu ciasta z lodówki dzielimy na porcje i musimy je rozwałkować (na stolnicy podsypanej mąką). Ja używam do tego drewnianego wałka, ale gdy ktoś nie ma wałka, może to zrobić na przykład butelką.

Z rozwałkowanego na około pół centymetra ciasta, używając foremek, wycinamy różne kształty ciasteczek. Najbardziej lubię robić misie, motylki i serduszka.

Ale w szufladzie mam jeszcze świąteczne wzory: zajączka, kurczaczka, a nawet renifera.

Wycięte ciasteczka układam na blaszce, którą wcześniej wyłożyłam pergaminem. Wkładam do piekarnika (180 stopni) i piekę przez około 10-15 minut.

Po około 10 minutach zaglądam do nich, żeby się nie spiekły, bo - choć ja lubię takie spieczone boczki - to mama zawsze mi mówi, że to źle świadczy o gospodynie. Po upieczeniu układam ciasteczka na drewnianych deseczkach i czekam, aż wystygną. A potem maluję je, że aż miło. Jest radośnie i smacznie!



FOT. 123RF



FOT. 123RF



FOT. 123RF

Zafundujmy sobie amerykańskie popołudnie na słodko, czyli zrobmy amerykańskie ciasteczka z czekoladą, ciasto z jabłkami lub pancake.

Amerykańskie ciasteczka z czekoladą

Składniki:

300 g mąki
pół łyżeczki sody
pół łyżeczki soli
150 g masła
1 szklanka cukru brązowego
pół szklanki cukru białego
cukier wanilinowy
1 jajko
2 żółtka
330 g czekoladowych kropelek

Przesiewamy mąkę razem z sodą i solą. W wielkiej misce mieszamy ciepłe miękkie masło i cukry - brązowy i biały. Dodajemy cukier wanilinowy, jajko, żółtka i mieszamy, by wszystkie składniki się połączyły. Dodajemy mąkę i znów mieszamy, najlepiej drewnianą łyżką czy ręką. Na końcu dodajemy czekoladę. Formujemy niewielkie kulki z ciasta. Wykładamy je na blachę wyłożoną papierem do pieczenia tak, by między ciasteczkami było po 7-8 cm. Lekko przyciskamy do blachy, ale uważamy, bo podczas pieczenia i tak dobrze się rozpląną. Pieczemy 15-17 minut w rozgrzanym piekarniku do 170 stopni. Następnie należy wyjąć blachę i pozostawić na 10 minut, by ciastka trochę wystygły. Po upływie czasu można je przełożyć na ruszt do całkowitego ostygnięcia.

Pancake, czyli amerykańskie naleśniki

Składniki:

250 g mąki,
1 łyżka proszku do pieczenia,
szczypta soli,
1 łyżeczka cukru,
2 duże, roztrzepane jajka,
40 g masła rozpuszczonego i ostudzonego,
250 ml mleka,
masło do smażenia

Mieszamy wszystkie suche składniki. Dodajemy do nich jajka i mleko. Później dodajemy rozpuszczone masło i dokładnie mieszamy. Ciasto powinno być dość gęste. Gotowe ciasto przelewamy do dzbanka, tak łatwiej będzie dozować, i pozostawiamy na 20 minut. Po upływie 20 minut możemy smażyć naleśniki.

Ciasto amerykańskie z jabłkami

Składniki:

1 szklanka cukru
1 cukier waniliowy
4 jajka
1 łyżeczka cynamonu
1 łyżeczka sody oczyszczonej
1 łyżeczka proszku do pieczenia
3/4 szklanki oleju
2 szklanki mąki
4 jabłka
bakalie: rodzynki, orzechy, suszone śliwki
cukier puder do dekoracji

Jajka ubijamy z cukrem i cukrem waniliowym na puszystą masę. Następnie, stale miksując, powoli wlewamy olej. Do masy jajecznej dodajemy mąkę wymieszaną z proszkiem do pieczenia, sodą i cynamonem i delikatnie mieszamy łyżką, by wszystkie składniki dokładnie się połączyły. Dodajemy jabłka pokrojone w kostkę i bakalie. Mieszamy. Podługą wąską blachę smarujemy tłuszczem, posypujemy bułką tartą i wkładamy ciasto. Pieczemy ok. 50 minut w piekarniku rozgrzanym do temperatury 180 °C. Ostudzone ciasto posypujemy przez sitko cukrem pudrem.

www.przyslijprzepis.pl

Jeśli chcemy słodzić, to czym to robić najzdrowiej?

Dziś mamy całkiem spory wybór zdrowych, naturalnych słodzików. Pierwszym z pewnością jest miód. Najlepiej, jeśli kupujemy go ze znanej lub przynajmniej nieanonimowej pasieki. Każdy jego rodzaj ma też odrębne właściwości i smak.

Kto za miodem nie przepada, może dosładzać się ksylitolem lub stewią. Ewentualnie syropem klonowym, ale takim prawdziwym, nie tylko z nazwy, więc trzeba na etykiecie sprawdzić zawar-

tość syropu w syropie. Ten z agawy nie jest przez dietetyków polecany.

Stewia to zioło słodowe lub miodowe pochodzące z Ameryki Południowej i Środkowej. Za jej słodki smak odpowiedzialne są związki, które występują w liściach i łodygach. Jest bezpieczna dla osób chorych na fenylketonurię, nadciśnienie, a nawet cukrzycę i nie jest kaloryczna. Suszonymi, sproszkowanymi liśćmi można słodzić m.in. napoje, prze-

twory owocowe czy soki. Stewię możemy uprawiać też sami, sadząc ją około połowy maja w ogrodzie lub przez cały rok w doniczkach.

Ksylitol - cukier brzozy - to również naturalna alternatywa dla cukru. Zawiera mniej kalorii i ma zdecydowanie niższy indeks glikemiczny, dlatego poleca się go diabetykom i osobom odchudzającym się. Występuje nie tylko w drzewie brzozy, jest także składnikiem grzybów, jagód, sała-

ty, twardego drewna oraz kolb kukurydzianych.

Zdrowszy od białego cukru trzcinowego jest produkowany z trzciny cukrowej. Nie jest on poddawany oczyszczaniu, więc zawiera nieco więcej składników odżywczych niż ten biały. Brązowy kolor zawdzięcza melasie, która nie jest usuwana. Możemy nazwać go zdrowszym, bo poprzez pominięcie procesu oczyszczenia zawiera on m.in.: żelazo, magnez, potas i wapń.

MILENA KOCHANOWSKA



FOT. PIXABAY



FOT. MATERIAŁY PRASOWE OSY PIATNICA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE OSY PIATNICA



FOT. MATERIAŁY PRASOWE DAN CAKE



FOT. MATERIAŁY PRASOWE DAN CAKE

Do popołudniowej kawy lub herbaty można przygotować jakiś słodki smakołyk.
Nie zawsze trzeba go piec,
nieraz można postawić na coś szybszego, ale równie smacznego...

Deser z kremem mascarpone i różaną konfiturą

Składniki:
300 ml śmietanki 36 proc.
3 łyżki cukru pudru
1 łyżeczka cukru wanilinowego
150 g sera mascarpone od OSM
150 g chałwy kakaowej
6 łyżeczek konfitury różanej
1 pomarańcza

Dobre schłodzoną śmietankę ubić na sztywno z cukrem pudrem i cukrem wanilinowym. Dodać serek mascarpone, połowę pokruszonej chałwy i wymieszać.

Na spód pucharków do deserów wyłożyć po łyżeczce konfitury różanej, a następnie wcześniej przygotowany krem. Posypać pozostałą pokruszoną chałwą i udekorować filecikami z pomarańczy.

(www.piatnica.com.pl)

Skyrnik, czyli sernik na zimno w słoiczku z wiśniami

Składniki:
herbatniki maślane 50 g
masa kajmakowa/krówkowa 100 g
śmietanka 30 proc. 300 ml
cukier puder 4 łyżki, cukier waniliowy 2 łyżeczki
jogurt typu islandzkiego Skyr naturalny 150 g
żelatyna 30 g, woda pół szklanki
wiśnie mrożone 150 g
cukier 2 łyżki
mąka ziemniaczana ok. 1 płaska łyżeczka

Masę kajmakową włożyć do rondelka, podgrzewać na małym ogniu i mieszać, aż do rozpuszczenia. Około 2 łyżeczki lejącej masy przełożyć na dno słoiczek (lub do innego naczynia szklanego), a na górę wyłożyć drobno pokruszone herbatniki i delikatnie wcisnąć je w masę. Śmietankę ubić na sztywno z cukrem pudrem i cukrem waniliowym. Następnie dodać jogurt i dokładnie wymieszać wszystko razem mikserem. W garnku zagotować 0,5 szklanki wody i wsypać żelatynę. Dokładnie wymieszać, aż do momentu jej rozpuszczenia. Ciepłą żelatynę wlać powoli do powstałej masy i wymieszać dokładnie mikserem. Tak przygotowaną masę sernikową przełożyć do słoiczek na wcześniej przygotowany spód z masy kajmakowej i ciasteczek. Wiśnie włożyć do rondelka, dodać cukier i często mieszać na wolnym ogniu, aż do momentu ich rozmrożenia. Połączyć mąkę ziemniaczaną z 2 łyżkami zimnej wody i przygotować zawiesinę do zagęszczenia. Kolejną dodać ją do wiśni, gdy te zaczną się gotować. Odstawić rondelkę, odczekać aż owoce ostygną i udekorować nimi serniczki.

(www.piatnica.com.pl)

Zimowy naked cake

Składniki:
śmietanka słodka 36 proc. - 500 ml
serek mascarpone - 500 g
cukier puder - 6 łyżek
laska wanilii - 1/2 sztuki
świeże maliny - 300 g
borówki amerykańskie - 300 g
spody tortowe ciemne - 3 sztuki
gałązki rozmarynku (do dekoracji)
cukier puder (do dekoracji)

Poncz do nasączenia spodów:
herbata earl grey - 1/2 filiżanki
sok z połówki limonki
sok z połówki pomarańczy
Zimną herbatę połączyć z sokami i wymieszać.

Do miseczki wsypać cukier i dodać drobno posiekaną laskę wanilii. Śmietankę ubić na sztywno, dodając pod koniec cukier z wanilią. Do ubitej śmietanki dodać serek mascarpone i ponownie ubić do połączenia składników. Z ubitej śmietanki odłożyć do osobnej miseczki 5 łyżek kremu do dekoracji. Do pozostałej części kremu dodać owoce, zostawiając część do dekoracji. Spody tortowe Dan Cake nasączyć ponczem i przełożyć kremem z owocami. Boki tortu posmarować cienką warstwą odłożonej śmietanki. Wierzch tortu udekorować owocami, gałązkami rozmarynku i obsypać dekoracyjnie cukrem pudrem. Tort schłodzić w lodówce ok. 2 godzin.

(www.dancake.pl)

Szybki torcik w słoiczku z kremem cytrynowym

Składniki na 2 porcje:
gotowy spód tortowy ciemny
serek mascarpone - 150 g
śmietanka 36 proc. - 150 g
cukier puder - 40 g
cynamon - 2 łyżeczki
wanilia - 1/2 laski
orzechy włoskie - 50 g
ozdobne słoiczki - 2 sztuki

Orzechy podprażyć chwilę na suchej patelni, ostudzić i pokruszyć. Gotowe spody tortowe ciemne Dan Cake pokruszyć i wymieszać w misce z orzechami. Do ubitej śmietanki dodać serek mascarpone i ponownie ubić do połączenia składników. Cukier puder wymieszać z cynamonem i drobno posiekaną laską wanilii. Dodać pod koniec ubijania do śmietanki z serkiem mascarpone. W słoiczki układać na zmianę, warstwowo, pokruszone spody tortowe z orzechami i krem cytrynowy. Podawać schłodzone. Ozdobić na wierzchu kilkoma dodatkowymi, pokruszonymi orzechami.

(www.dancake.pl)



Nie tylko dla kawoszy

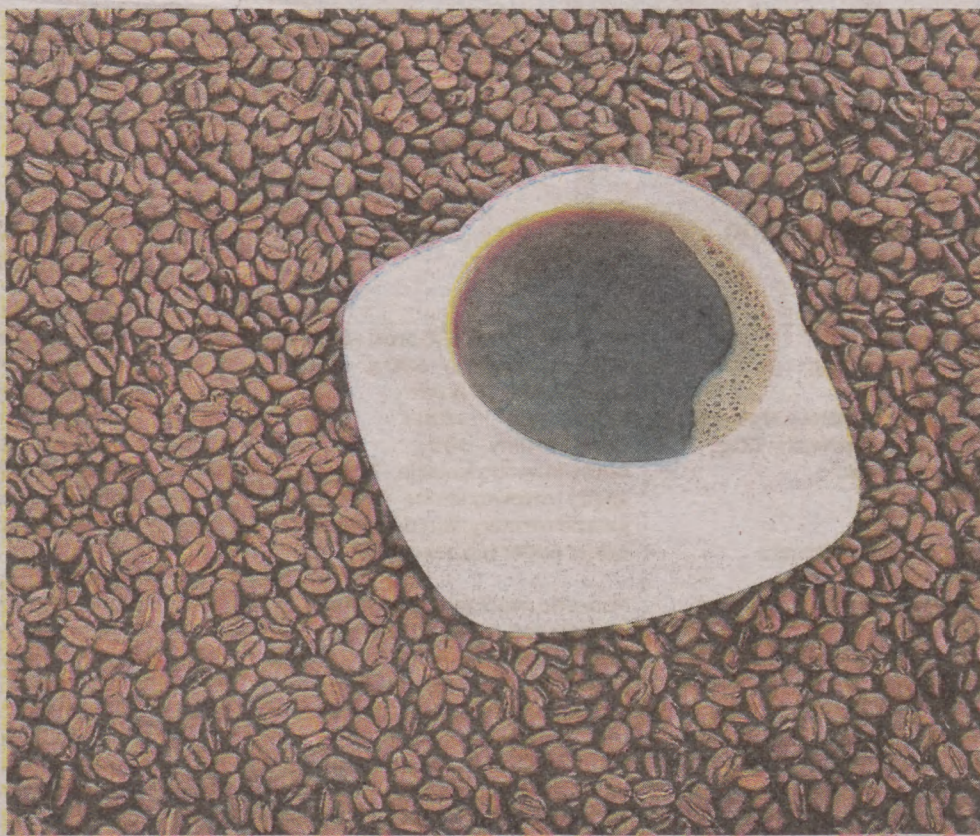
Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Niezależnie od walorów tego napoju, na pewno bardzo ważny jest sposób jej przygotowania, a nawet podawania.

Kawą warto zacząć dzień, aromatyczny napój pobudzi nasze zmysły do działania, ale lepiej nie robić tego na pusty żołądek, bo zakwasza nasz organizm.

Trzeba ją kupić świeżo paloną - najlepiej dwa miesiące od palenia. Na wielu opakowaniach znajdziemy już taką informację z datą. I oczywiście powinna być w ziarnach, które zmielimy bezpośrednio przed parzeniem. Ta czynność też ma wpływ na jakość kawy. Zdaniem ekspertów najlepszy do tego jest młynek żarnowy (nie ostrzowy) - ręczny lub elektryczny. Grubozmielona kawa dłużej oddaje smak, więc jeśli chcemy parzyć ją krócej, zmielimy ją drobniej.

Okazuje się, że parząc kawę na szybko, zalewając ją tylko gorącą wodą, wcale jej nie profanujemy. Nie nazywajmy tylko tego sposobu „po turecku”, bo z parzeniem kawy czy herbaty w tym kraju nie ma to nic wspólnego. Gdy bardzo się spieszymy i kawę zalewamy tylko gorącą



NIEZWYKŁY AROMAT I MOC KAWY

Napój ten swą popularność zawdzięcza charakterystycznemu smakowi i **aromatowi, który pobudza zmysły**

wodą, musimy jednak odczekać 4 minuty i dopiero po tym czasie ją zamieszać, a zaparzą się wtedy drobiny grubiej i drobniej zmielone.

Okazuje się, że ekspresy ciśnieniowe, automatyczne lub nie, z młynkiem lub bez, wcale nie są najlepszym sposobem na parzenie kawy. Dlatego właśnie do łask wracają ekspresy przelewowe i to one są rekomendowane przez baristów i prawdziwych smakoszy kawy. W nich można bowiem przygotować napój o różnorodnej mocy w wybranej ilości. Znakomicie można też zaparzyć kawę w kawiarni - najlepiej w tej aluminiowej, którą stawiamy na kuchni gazowej.

Ważne jest także to, w czym kawę pijemy. Polecają się filiżanki lub kubki porcelanowe o grubszych ściankach. Jeżeli wcześniej je podgrzejemy, napój nie będzie tracił zbyt szybko swojej temperatury.

Bardzo dobrze kawa łączy się z alkoholem - oczywiście tylko jako dodatkiem. Włosi w chłodne dni piją espresso z grappą. My zamiast grappy taką rozgrzewającą kawę możemy przygotować z rumem, koniakiem lub ajerkoniakiem. Niewielką jego ilość wlewamy do filiżanki, a następnie zalewamy naparem. Pamiętajmy, że do espresso podajemy małą szklaneczkę z wodą. Nie wle-

wamy jej jednak do filiżanki, lecz popijamy, żeby wypłukać usta z innych smaków i delectować się aromatem tej mocnej kawy.

Kawę możemy też pić mrożoną. Polecamy na przykład **kawę mrożoną z malinowym puree**. Kawę parzymy i schładzamy. Umyte i osuszone maliny rozdrabniamy za pomocą shakera lub możemy użyć do tego blendera. Rozdrobnione owoce dobrze mieszamy z odrobiną chudego mleka (może być bez laktozy). Mus malinowy wykładamy na dno szklanki, zalewamy schłodzoną kawą, dodajemy spienione mleko i kostki lodu. Całość posypujemy płatkami migdałowymi albo wiórkami z gorzkiej czekolady lub kokosowymi.

Na bazie kawy możemy też przygotować pyszny **shake kawowy**. Wystarczy zmiksować filiżankę espresso z mlekiem, 2-3 kostkami lodu i niewielką ilością serka mascarpone i podać z wiórkami kokosowymi lub orzechami.

Tym, którzy preferują pikantne potrawy, rekomendujemy **kawę po szatańsku**. Potrzebujemy do niej 2 filiżanki mocnej kawy, 2 łyżeczki mielonego imbiru i naturalnej bitej śmietany. Imbir ucieramy z miodem na jednolitą masę, rozkładamy do filiżanek i zalewamy gorącą kawą. Podajemy z kleksem bitej śmietany.

SZTUKA I MODA

T-shirt to niezastąpiona część garderoby. **Idealnie pasuje na co dzień, jak i od święta**

Moda
Magdalena
Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Dla wszystkich wielbicieli tych prostych bawełnianych topów tej wiosny proponujemy wyjątkową kolekcję koszulek inspirowaną najbardziej znanymi obrazami. - Obrazy na T-shirtach są rozpoznawalne, ale dzięki nowej technologii i nowym potrzebom są one przefiltrowane i dostosowane do wymagań XXI wieku - wyjaśnia Beata Ruszkowska, projektantka i stylistka. - Moda i sztuka od zawsze się przenikały. Projektanci czerpią inspiracje od artystów, a artyści nawiązują w swoich dziełach do świata mody. Nawet w przypadku komercyjnych marek można zauważyć malarskie inspiracje przełożone na ubrania i dodatki.

Wzory, kolory czy całe figury przełożone z obrazów na ubrania - inspiracje sztuką mogą mieć wiele form.

Jednym z najczęściej naśladowanych artystów jest Hieronim Bosch. Kolekcje z fragmentami jego obrazów pojawiły się u Alexandra McQueen, Carven, Undercover, Valentino czy Diora. Głośną kolekcją była również ta autorstwa duetu Dolce&Gabbana, którzy przełożyli na sukienki mozaiki z katedry w Monreale. W dzisiejszych czasach, kiedy nawet w sklepiku każdego większego muzeum, także w Polsce, kupić można chusty czy T-shirty z motywami konkretnych dzieł, odwzorowywanie sztuki na ubraniach nie jest niczym niezwykłym. - Taka bawełniana koszulka idealnie pasuje zarówno w wersji codziennej zestawiona z jeansami, jak również w wersji wieczorowej z długą spódnicą i skórzaną kurtką - mówi Beata Ruszkowska. - Ważne jest tylko to, by była odpowiedniej jakości, aby po kilku praniach nie nadawała się już do wyrzucenia.

Koszulki marki Life is ART
mustache.pl

DO PRACY

Taki zestaw idealnie nadaje się do pracy. W chłodniejsze dni na koszulkę ubrać można sweterek albo marynarkę



POPULARNE

Koszulka z nadrukiem Mona Lisy Leonardo Da Vinci to jeden z najpopularniejszych motywów

JAKOŚĆ

Warto wybrać nadruki wykonywane na wysokiej jakości odzieży znanych firm



DLA NIEGO

Zestawy oryginalne dla mężczyzn. Czarne koszulki z nadrukiem doskonale pasują do dżinsów i adidasów



ZDROWIE

Fizjoterapia. Rehabilitacja na bieżni wodnej przydaje się nie tylko przy leczeniu otyłości zwierzęcia

Wskazani do zastosowania bieżni wodnej - poza leczeniem otyłości - jest wiele:
- przebyte operacje ortopedyczne i neurologiczne,
- choroby zwyrodnieniowe stawów i kręgosłupa,
- leczenie zachowawcze dysplazji,
- osłabienia i zaniki mięśni,
- problemy ruchowe podeszłego wieku.

Na zwierzę działa siła wyporu wody, co powoduje, że dźwiga ono jedynie około 15 proc. masy ciała, w zwią-

ku z czym zwierzęciu łatwiej jest się poruszać. Osłabione mięśnie i stawy dźwigają w wodzie mniej i mogą bez bólu powracać przy tym do dawnej sprawności i dobrej formy. Dużą rolę odgrywa również temperatura wody - zaleca się ok. 35 st. Ciepła woda rozgrzewa mięśnie, stawy i nerwy, powodując lepszy dopływ krwi w wyniku rozszerzania się naczyń krwionośnych - lepiej utleniony organizm szybciej się regeneruje.



FOT. NORTSHORE-VET

HODOWLA

Chipowanie. Czy znakować kota, jeśli ma skłonności do wycieczek

Wielu właścicieli kotów dla bezpieczeństwa zwierząt znakuje je we własnym zakresie. Koszt takiego zabiegu to kwota 40-80 zł, a w przypadku psów - do 100 zł. Chipowanie jest jednorazowe i wystarcza na całe życie. Na szczęście coraz więcej samorządów organizuje okresowe akcje bezpłatnego chipowania. Takie działania są tańsze niż utrzymanie zwierząt w schroniskach.

Sam chip nie ma żadnego znaczenia, jeśli nie będzie za-

rejestrowany w bazie zwierząt. Weterynarze po zchipowaniu często sami rejestrują zwierzę, ale to właściciel ma obowiązek dokonania rejestracji.

Do wyboru jest kilka baz zwierząt. Warto rejestrować się w kilku najpopularniejszych, bo to zwiększa szansę namierzenia zwierzęcia w razie jego zaginięcia. Jedną z największych to Safe Animal - korzystają z niej polskie schroniska i fundacje pomagające zwierzętom.



FOT. 123RF

Szczepienia psa - pamiętajmy, by uniknąć kłopotów

Dbajmy o kalendarz szczepień.
Najważniejsze jest szczepienie przeciwko wściekliznie



FOT. 123RF

Pies musi być szczepiony przeciw wściekliznie co roku, przepisy są bardzo restrykcyjne

Zdrowie

Małgorzata Romanowska
redakcja@prasa.gda.pl

Jedynym obowiązkowym szczepieniem dla psów w Polsce jest szczepienie przeciwko wściekliznie, warto jednak zaszczepić czworonoga również przeciwko innym chorobom. To zapobieganie kłopotom, jakie może wywołać ewentualne zarażenie zwierzęcia.

Podobnie jak małe dzieci, ssaki karmione przez matkę mają naturalną odporność przeciw wirusowi. Psy tracą ją około 6-7 tygodnia życia. Dlatego szczepionkę przeciw wściekliznie podaje się szczeniakom do 30 dni od ukończenia przez nie trzeciego miesiąca życia. Szczepienia przeciw wściekliznie są: obowiązkowe - co oznacza, że absolutnie każdy pies musi zostać zaszczepiony. Jeśli tego nie zrobisz, narażasz się na grzywnę, areszt, a nawet karę więzienia!

Szczepienie jest odpłatne - chociaż obowiązek nakładany jest przez państwo, to i tak koszt musi ponieść właściciel psa. Szczepionki nie są dro-

gie, jednak szczepienie trzeba powtarzać - o terminie kolejnego szczepienia decyduje weterynarz.

Pies musi być szczepiony co roku, do końca życia. To daje mu odporność przeciwko chorobie. Jeśli pies kogoś pogryzie, a właściciel nie będzie mógł przedstawić aktualnego szczepienia, grozi mu nawet do trzech lat więzienia.

Obowiązkiem właściciela jest rejestrowanie szczepienia - właściciel musi posiadać książeczkę szczepień z datami poszczególnych zastrzyków, a weterynarz musi odnotować ten fakt. Oprócz danych na temat psa, lekarz zapisuje też numer i serię szczepionki.

Przepisy są tak bardzo restrykcyjne, ponieważ wścieklizna to groźna i śmiertelna choroba. Nadal nie wynaleziono na nią lekarstwa, a człowiek może zarazić się nią od zwierząt. Dopiero w 2004 r. udało się uratować dziecko, które nie było zaszczepione, a zaraziło się wścieklizną.

Szczepienia przeprowadza się przez cały rok, a nie tylko na wiosnę, ale trzeba pamiętać, że nie każde zwierzę można w każdej chwili

zaszczepić. Nie można przeprowadzić szczepienia, gdy:

- pies (lub kot) jest chory (nie dotyczy to chorób przewlekłych np. niewydolności wątroby, nerek, cukrzyca),
- jeśli jest mocno zarażony (wówczas szczepionka będzie nieskuteczna),
- w okresie ciąży,
- jeśli zwierzę ma mniej niż 12 tygodni.

Ze względu na bezpieczeństwo ludzi i zwierząt lekarze weterynarii zalecają, by przeciw wściekliznie szczepić również koty, które wypuszczane są na zewnątrz (oraz inne zwierzęta wychodzące). Jeśli kot lub pies pogryzie człowieka, zwierzę podlega 15-dniowej obserwacji. W zależności od stopnia zagrożenia wścieklizną przeprowadza się obserwację stacjonarną lub właściciel 4-krotnie (dzień pokąsania, dzień 5, dzień 10 i dzień 15) doprowadza podejrzanego zwierzę do przychodni weterynaryjnej.

Obserwacja kończy się wydaniem zaświadczenia o stanie zdrowia zwierzęcia w dniu pogryzienia i zaszczepieniem przeciw wściekliznie, jeśli wcześniej go nie było.

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Szczepionkę podaje się indywidualnie, w zależności m.in. od stanu zdrowia zwierzęcia

Rodzaje szczepień

Zgodnie z zaleceniami światowej organizacji lekarzy weterynarii, szczepienia dla psów dzielimy na:

- szczepienia zasadnicze, którym powinien być podany każdy pies - przeciw wściekliznie, parwowirowi, nosówce, chorobie Rubartha;
- szczepienia dodatkowe - zalecane, gdy pies może być zagrożony konkretnymi chorobami. To np. szczepienie przeciw boreliozie, leptospirozie (jeśli zwierzę często spaceruje po lesie lub poluje na gryzonie), czy dermatofitozie lub herpeswirozie (w hodowli).

Kalendarz szczepień

Szczepionkę podaje się indywidualnie, w zależności m.in. od stanu zdrowia zwierzęcia. Cykl szczepień rozpoczyna się po ukończeniu 6.-8. tygodnia życia.

- Szczepienia wczesne:**
- 6-7 tydzień: nosówka i parwowirowa (szczepionka przeznaczona dla szceniąt)
 - 9-10 tydzień: nosówka, parwowirowa, koronowiroza, choroba Rubartha, kaszel kenelowy, leptospiroza
 - 12-13 tydzień: nosówka, parwowirowa, koronowiroza, choroba Rubartha, kaszel kenelowy, leptospiroza
 - 15 tydzień: wścieklizna.

Po roku konieczne są szczepienia przypominające. Odporność poszczepienna po pierwszym podaniu szczepionki wytwarza się w okresie 14-21 dni po zaszczepieniu. W przypadku kolejnego podania tej samej szczepionki zwierzę jest odporne już w dniu jej wykonania.

Na tydzień przez planowanym terminem szczepienia psa należy odrobaczyć.

ADOPCJA PSIEJ SIEROTY

Jedynym lekarstwem na ogromny psi smutek, po stracie właściciela, może być tylko drugi człowiek - mówi Miriam Gołębowska, trener i psycholog zwierząt. - Pustka sama się nie wyleczy

Zwierzęta
Dorota Abramowicz
d.abramowicz@prasagda.pl

O tym, jak poradzić sobie z psem zrozpaczonym po śmierci właściciela, przywyczać go do krańcowo różnych warunków życia, odurczyć złych nawyków i sprawić, by w nowym domu przestał tęsknić i znalazł przyjaciół - rozmawiamy z Miriam Gołębowską, behawiorystką zwierząt i trenerem psów.

Pani Anna ma spory problem: „Przed miesiącem nagle zmarła nasza ciocia, pozostawiając czteroletniego kundelka. W całej rodzinie nie było nikogo, kto mógłby zająć się Czarkiem oprócz nas. Mamy dwóch chłopców (4 i 7 lat), mieszkanie w bloku i żadnych doświadczeń ze zwierzętami. Czarek jest osowiały, wiadać, że tęskni za ciocią. Z drugiej strony nie chcę, by wchodził w nocy na kanapę albo wypychał się młodszemu do łóżka. A już najbardziej denerwuje mnie, że pies załatwia się na chodniku, a nie na trawę. Oczywiście sprzątam po nim, ale co się nasłucham od ludzi, że nie wychowałam psa! Pewnie będę musiała zapisać się z nim na jakieś szkolenie, ale na razie nie mam kiedy. Proszę mi pomóc, najpierw z tym załatwianiem się”.

Łatwianie się na chodniku nie jest żadnym problemem. Psa trzeba po prostu zacząć wychowywać. Od samego początku, niezależnie, czy bierzemy psa zmarłej cioci, ze schroniska czy też od hodowcy, musimy pokazać mu, jakie zasady obowiązują w nowym miejscu. Z „chodnikowym kłopotem” nie poradzimy sobie, gdy wychodzimy ze zwierzęciem w ostatniej chwili i musimy przejść najpierw przez chodnik, ryzykując, że tam się załatwi. Dlatego wyprzedzajmy zagrożenie, wybierając się na spacer zanim pies poczuje pilną potrzebę. Jeśli psiak kucca zaraz po wyjściu z domu,

Zasady obowiązujące w nowym domu trzeba wprowadzać od pierwszego dnia. Wtedy pies czuje się bezpiecznie



Najważniejsze, by nie zmieniać psu całej otaczającej go rzeczywistości i wymaganych zasad w jeden dzień. Nie można też oczekiwać, że zwierzę nagle się przestawi na nowe zasady, obowiązujące w rodzinie

to znaczy, że ledwo trzyma. Może warto wyjść z nim przed posiłkiem? Potem docieramy do miejsca, gdzie ma się załatwić i chodzimy, póki tego nie zrobi. A następnie, jak szczeniaka, nagradzamy go smakołykiem, pochwałą.

Przejdźmy teraz do sprawy trudniejszej, czyli aklimatyzacji w nowym domu, gdzie biegają dzieci, nie wolno wchodzić na kanapę i tęskno za panią...
Psu jest ciężko. Miesiąc to naprawdę mało.

Czasem oglądamy poruszające zdjęcia psów, czuwających przy grobach właścicieli. Czy ta tęsknota jest naprawdę tak głęboka?
Oczywiście, że tak. Jedynym lekarstwem na ten ogromny psi smutek może być tylko inny człowiek. Pustka sama się przecież nie wyleczy.

Dla ludzi, którzy nigdy wcześniej nie mieli psa, jest to rzeczywiście duże wyzwanie.
Wiadomo, że wcześniejsze doświadczenia z psami pozwalają na szybsze porozumienie się ze zwierzęciem. Trzeba Czarkowi dać czas i trochę pomóc w tej aklimatyzacji. Zając się nim, nawiązać dobrą relację. Jeśli wcześniej nie miał kontaktu z dziećmi, należy znaleźć mu dobre miej-

sce do odpoczynku. Na legowisku w centrum domu nigdy nie poczuje się dobrze. Jeśli wiemy, jak ciocia traktowała psa - gdzie spał, ile miał spacerów, jak wyglądały posiłki - można to wszystko odwzorować. A potem nałożyć się na to nowe sytuacje i wszystko powoli dojdzie do normy. Najważniejsze, by nie zmieniać psu wszystkiego w jeden dzień. Nie można też oczekiwać, że zwierzę nagle się przestawi na nowe zasady, obowiązujące w rodzinie.

Starsza pani z lekka rozpuszczała psa. Jak teraz wziąć go w rzy?
Pani Anna rozważa zapisać się na szkolenie i, moim zdaniem, jest to rozsądne wyjście. Nie tylko po to, by psa czegoś nauczyć, ale przede wszystkim, by nowy właściciel poznał psa. Wtedy łatwiej będzie im się nawzajem zrozumieć, daje to też szansę na nawiązanie emocjonalnej relacji przynajmniej z jednym z domowników. To spowoduje także, że pies szybciej wyjdzie z tęsknoty za zmarłą panią. Zanim Czarek pójdzie na szkolenie, a z listu wynika, że nie stanie się to od razu, trzeba zacząć wprowadzać zasady obowiązujące w nowym domu. Od pierwszego dnia stanowczo należy reagować, gdy robi coś, co jest nieakceptowane przez jego obecną rodzinę. Na przykład,

gdy wchodzi łapami na blat stołu, na kanapę czy łóżko.

Może mu na początku odpuścić, skoro jest tak nieszcześliwy?
Pozwalając mu na początku na takie zachowanie, a potem tego zabraniając, robimy psu jeszcze większą krzywdę. W dodatku to nie jest uczciwe wobec psa. Łatwiej mu jest przyjąć już na wstępie nowe zasady niż je stopniowo zmieniać. Nasza konsekwencja i przewidywalność sprawiają, że pies w zupełności innych niż dotychczasowe warunkach zaczyna się czuć bezpiecznie. Czarek będzie wiedział, że jeśli usłyszy zakaz i odejdzie sobie na bok, nikt nie będzie za nim podążał. Tego właśnie uczymy także w kontaktach dziecka z psem.

No właśnie, a co z dziećmi?
Na początku trzeba je trzymać z dala od psa. Zresztą zawsze, gdy w domu pojawia się zwierzę, trzeba uczyć dzieci, że nie jest to zabawka. Do żywego stworzenia nie można w ekscytacji podbiec, złapać, przyduś go. Głaskanie, przytulanie, mizianie jest ważne, ale musi odbywać się pod kontrolą. Jeśli dziecko nawiąże emocjonalny kontakt z psem, siada obok siebie na podłodze, pies przytulony i głaskany będzie szczęśliwy. Ale do tego trzeba pod-

chodzić stopniowo. Na początku pokazujemy małemu człowiekowi, że psa trzeba szanować. To także domownik. Nie można go uderzyć, pociągnąć za ucho, ogon, gonąć, deptać, przytulać znienacka, bo jest to dla niego nieprzyjemne, a czasem nawet straszne. Kiedy już ten szacunek się pojawi, możemy rozwijać wzajemne relacje. Zyski są obopólne, a dziecko w ten sposób wychowywane ze zwierzęciem, będzie miało w przyszłości szacunek dla każdego żywego stworzenia. Oburzają mnie miliony filmów na Facebooku czy YouTube, pokazujących malutkie dzieci, wsadzane przez rodziców na grzbiet psa i na nim jeżdżące. To jest skandal, znęcanie się nad zwierzęciem i uczenie dzieci, że tak można.

WARTO WIEDZIEĆ

WYBÓR MIEJSCA NA TOALETĘ

Wybermy jedno słowo, które będziemy zawsze powtarzać, widząc przykucającego psa. Niektórzy mówią „siusiu”, inni „szybko, szybko”, lub „brawo”. Ważne, by wszyscy domownicy byli konsekwentni, używając identycznego określenia i by za każdym razem psa za siusianie lub zrobienie kupy pochwalić. W następnym etapie, doprowadzając czworonoga do wybranej „ubikacji”, używamy naszego słowa-klucza i nagradzamy go, gdy z toalety skorzysta. Efekty mogą być widoczne już po kilku dniach systematycznych ćwiczeń. Ta metoda jest przydatna także np. podczas podróży, gdy robimy postój i chcemy, żeby zwierzę się załatwiło.

Od czego zaczynamy nawiązywanie relacji pies-dziecko?

Od czekania, bo z inicjatywą powinien wyjść pies. Jeśli zostawiony w spokoju poczuje się bezpiecznie, pewnie w danym miejscu i nagle sam zaczyna zachęcać do zabawy, odchodzi, by go pogłaskać, wówczas zaczynamy tę relację rozwijać i ciągniemy ją dalej. Pamiętajmy, że czworonóg musi jednak wiedzieć, że zawsze może odejść od głosego, biegającego dziecka, nie wchodząc z nim w konflikt. Idzie w inną część domu i tam kładzie się spać. Tego samego uczymy dzieci - jeżeli pies rezygnuje z zabawy, dziecko za nim nie podąża. W ten sposób unikamy potencjalnych konfliktów.

Dzięki Tomaszowi Kotowi „Zimna wojna” ma szansę na Oscara

Kiedy na kółku teatralnym poczuł jak smakuje aktorstwo, zawalił ściśle przedmioty i nie zdał matury. Potem się jednak zrehabilitował i trafił do PWST w Krakowie. Dzięki rolom w „Skazanym na bluesa” i „Bogach” stał się gwiazdą polskiego kina

TOMASZ KOT

Polski aktor teatralny, kinowy i telewizyjny. Urodził się w 1977 roku w Legnicy. W 1996 zadebiutował na scenie Teatru Dramatycznego w Legnicy w sztuce „Panna Tutli-Putli”. W 2001 ukończył PWST w Krakowie. Grał w podwawelskich teatrach – Bagatela i STU. Prawdziwy sukces odniósł, grając w filmie „Skazany na bluesa”. Za rolę tę otrzymał Polską Nagrodę Filmową – Orła. To pozwoliło mu przenieść się z Krakowa do Warszawy i związać się bardziej z kinem i telewizją niż z teatrem. Kolejne laury przyniósł mu występ w „Bogach”. Otrzymał zań kolejnego Orła za najlepszą rolę pierwszoplanową. Z powodzeniem występował również w komediach, takich jak „Testosteron”, „Ciacho” czy „Jak się pozbyć cellulitu”. Grywa również w serialach. Najważniejsze z nich to „Niania”, „Magda M.” i „Hela w opałach”. Ma brata i dwie siostry. W 2006 roku ożenił się z Agnieszką Olczyk, z którą ma córkę (2007) i syna (2010).



FOT. KAROLINA MISZTAŁ

Gwiazda

Paweł Gzył

p.gzył@gk.pl

Zasłynął jako twórca ról autentycznych postaci. Popularność zyskał, kiedy zagrał legendarnego wokalistę Dżemu – Ryszarda Riedla – w filmie „Skazany na bluesa”, a krytyka padła przed nim na kolana, gdy wcielił się w postać profesora Religi w „Bogach”. Nic więc dziwnego, że Paweł Pawlikowski powierzył właśnie jemu zagranie głównego męskiego bohatera w swej „Zimnej wojnie”. Bo okazuje się, że to częściowo postać również mająca swój odpowiednik w rzeczywistości.

– Jest inspirowana wieloma osobami, między innymi Tadeuszem Sygietyńskim. On razem ze swoją żoną, Mirą Zimińską, w filmie grana przez Agatę Kuleszę, w najbardziej niewralgicznym momencie wojny złożył przysięgę, że jeśli przeżyją, to w czasie pokoju zajmą się zbieraniem pieśni i utworów ludowych, których archiwum zostało w czasie walk doszczętnie zniszczone. I rzeczywiście się temu poświęcili – tłumaczy aktor.

To w dużej mierze również dzięki jego kreacji, film spotkał się z tak szerokim odzewem w kraju i za granicą. W nocy z niedzieli na poniedziałek rozstrzygnię się, czy „Zimna wojna” dostanie Oscara dla najlepszego filmu nieanglojęzycznego. Być może będzie to pierwszy krok Tomasza Kota na stronę międzynarodowej kariery?

Dziś imponuje słusznym wzrostem, ale kiedyś był to jeden z jego problemów. Ponieważ rósł ponad miarę (ponad 12 centymetrów rocznie), nabił się krzywicy. Całe szczęście jego ojciec był wuefistą – i wprowadził syna z choroby za pomocą gimnastyki korekcyjnej.

Będąc w podstawówce, Tomek godzinami chodził po sali gimnastycznej z drąż-



FOT. PAWEŁ LACHETA

– W podstawówce i przedszkolu dzieciaki krzyczały na mnie „kici kici”, w teatrze jestem „Dachowcem”. Często, gdy ktoś do kogoś mówi „kotku”, automatycznie się odwracam – mówi aktor.

kiem na plecach zamiast grać z kolegami w piłkę nożną. Ale warto było – kiedy potem na studiach miał zajęcia z pantomimy, nikt nie był w stanie mu dorównać w wyginaniu kończyn.

Być może dlatego, że nie mógł jak inni chłopcy w jego wieku ganiać za piłką, jego pasją w dzieciństwie było rysowanie. Ponieważ nawet zdobywał za swoją twórczość nagrody, wymarzył sobie dalszą

naucę w liceum plastycznym. Niestety: rodzice nie chcieli o tym słyszeć. Tomek wpadł wtedy na inny pomysł. Ponieważ miał wujka misjonarza, idąc za jego śladem zdecydował się na liceum przy miej-

scowym seminarium. Poznał inny świat – ale po pół roku sobie odpuścił i przeniósł się do państwowej szkoły.

– Klasa humanistyczna – i wszystko jasne. Było nas dwóch, ja i kolega Baran, dziś jest księdzem. Same dziewczyny, Kot i Baran. Oj, nasłuchałem się dziewczynskich historii w młodości – śmieje się w „Playboyu”.

W liceum Tomek trafił do działającego przy legnickim teatrze kółka aktorskiego dla dzieci i młodzieży. Przez pierwsze pół roku przyglądał się wszystkiemu z boku, ale kiedy potem wszedł na scenę, zrozumiał, że właśnie to chciałby robić przez resztę życia.

Ponieważ uznał, że fizyka i chemia nie będą mu potrzebne w karierze aktora, machnął ręką na ściśle przedmioty. Rodzice nie byli tym zachwyceni i próbowali tłumaczyć synowi, że teatr to nie- pewna przyszłość.

Młody chłopak nie chciał jednak zrezygnować ze swoich marzeń – i występował dalej, ale... pod pseudonimem. Rodzicom mówił, że idzie na korepetycje – a tak naprawdę trafiał na kolejną próbę. Skończyło się to źle: Tomek nie zdał matury. Dostał wtedy etat w legnickim teatrze i grywał trzecioplanowe role. Nie wyleczyło go to jednak z pasji do aktorstwa.

Ostatecznie udało mu się przekonać rodziców, żeby pozwolili mu zdawać do szkoły aktorskiej w Krakowie. Najpierw zaliczył maturę, a potem egzaminy – i wtedy wreszcie odetchnął pełną pierśią.

– Miałem wybuch zachłyśnięcia się niezależnością. Wtedy, gdy wyskoczyłem z domu. Takie „życie studenckie razy dziesięć”. W sensie imprez, alkoholu, jakiejś krzywo pojętej wolności – wspomina w „Twoim Stylu”.

Po akademii dostał propozycję etatu w Teatrze Bagatela. Szybko się jednak okazało, że występy na krakowskiej scenie nie zaspokajają ani jego

ambicji, ani życiowych potrzeb.

– Po szkole aktorskiej, w tym kryzysowym momencie, dałem sobie pięć lat. Postanowiłem, że jeśli przez ten czas coś się nie zdarzy, szukam innej drogi, innej roboty. I w piątym roku zdarzył się „Skazany na bluesa” Kidawczy-Błońskiego – tłumaczy w „Twoim Stylu”.

Aby zagrać Ryska Riedla, aktor zgłosił się do Monaru, gdzie leczeni są narkomani – tacy sami, jakim był gość koncertu swego życia wokalista Dżemu. Z czasem zaczął wyglądać jak oni: z długimi włosami, w podartych dżinsach i brudnych tenisówkach. Kiedy wszedł do EMPIK-u, ochroniarz szedł za nim krok w krok.

Przenosiny z Krakowa do Warszawy sprawiły, że odetchnął również finansowo. Pod Wawelem mógł grać tylko w teatrze – a w stolicy swe podwoje otworzyła przed nim telewizja. Za jeden odcinek serialu zarobił tyle samo, ile za jeden miesiąc na scenie. Zyskiwał przy tym natychmiastową popularność – choćby dzięki pamiętnej „Niani”. Było mu to na rękę – bo ożenił się i został ojcem dwójki dzieci.

– Poznaliśmy się w 2000 roku, czyli już całe nowe tysiąclecie jesteśmy razem. Agnieszka jest jedyną osobą, do której mam stuprocentowe zaufanie, ona mnie zna najlepiej na świecie. Potrafi odpowiedzieć mi coś, czego sam nie dostrzegam. To dla mnie największa wartość i ciągle to sobie uświadamiam – zapewnia w „Gali”.

Uznanie krytyki Tomasz zdobył rolą w „Bogach”. Posypały się nagrody – ale również widzowie ruszyli tłumnie do kin. Sukces zawodowy nie przesłania jednak aktorowi rodziny. Granie w filmach jest dla niego tylko „robotą”. Dlatego stara się zdecydowanie oddzielać życie zawodowe od rodzinnego. Dzieci nawet nie znają jego filmów – bo od lat nie ma w domu telewizora. To zapewnia jego rodzinie zdrowy oddech.

BABA SWOJE- DZIAD SWOJE

MATURA BEZ MATEMATYKI? TO JUŻ PRZERABIALISMY I NIE BYŁO DOBRE

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Uczniowie nie kumają całek, procentów i funkcji, więc Najwyższa Izba Kontroli postuluje, żeby zawiesić obowiązkowy egzamin maturalny z matematyki. No fajnie. Idźmy dalej. Dlaczego tylko z tego przedmiotu? Sądząc po liczbie błędów gramatycznych, ortograficznych i interpunkcyjnych w mediach społecznościowych, dzieciaki mają też wielki problem z językiem ojczystym. Często nie umieją skłedzić jednego poprawnego zdania prostego, nie mówiąc o złożonych. Może na maturze nie powinno być także egzaminu z języka polskiego? A może od razu idźmy na całość i w ogóle maturę sobie podarujemy?

Kiedyś matura to był poważny egzamin, świadczący o tym, że ten, kto go zdał, ma ugruntowaną wiedzę ogólną, z różnych dziedzin. Fakt, to było przed II wojną światową. Po niej ten egzamin coraz bardziej tracił na wartości. Dziś wielu traktuje go jak coś, co się należy. To samo, dewaluacja, dotyczy studiów na uczelniach wyższych. Dyplomy mają ludzie, których w żaden sposób wykształconymi nazwać nie można.

Ja mam inny postulat. Niech matura i studia będą dla tych, którzy chcą i umieją zrozumieć i matematykę, i język polski, i inne przedmioty. Z tych, którym się nie chce, wcale nie kpię. Potrzeba nam dobrych fachowców: z fachem w rękach, a nie w głowie. A już na pewno nie takich, którzy fachowość mają tylko na papierze.

Jak sprawdziła Najwyższa Izba Kontroli, w latach 2015-2017 średnio co szósty młody człowiek nie zdał matury z matematyki. Aż 42 proc. uczniów kontrolowanych przez NIK szkół ponadgimnazjalnych miało na świadectwach z matematyki tylko ocenę dopuszczającą, czyli 2.

Gdybym był teraz w klasie humanistycznej, która ma przystąpić do matury, to pewnie bym przyklasnął Krzysztofowi Kwiatkowskiemu, szefowi NIK, który postuluje zawieszenie egzaminu z matematyki. Byłem zresztą w takiej sytuacji: mój rocznik matematyki na maturze nie zdał. Nie martwiłem się tym wtedy, przeciwnie. Po latach jednak widzę, że matematyka była ważna i żałuję, że nie uczyłem się jej. Dlatego gdy mój młodszy syn przychodził ze szkoły i mówił, że ma problem z matematyką, bo nie rozumie tłumaczeń matematyka, to nie robiłem awantury nauczycielowi (niektórzy rodzice tak postępowali!), ale zacząłem szukać dobrego korepetytora. Udało się. Młody zdał dobrze matematykę na maturze, a potem na politechnice, na ciężkim kierunku, przeszedł o własnych siłach skomplikowane egzaminy z matematyki, a było ich kilka, jeśli nie kilkanaście.

Dlatego moim zdaniem nie należy nic zmieniać w maturze, tylko zastanowić się, jak matematyka jest w Polsce uczona. Bo to przedmiot, który uczy myślenia i ćwiczy umysł. A nie chcemy przecież kształcić bezmyślnych ludzi.

Na kanale National Geographic Historie wieżowców i wyprawy na samo dno

Zupełnie jak gigantyczne wykrzykniki, drapacze chmur podkreślają znaczenie historii ewolucji naszych miast i definiują nasze współczesne życie. W serii „Historia wieżowców” poznamy najbardziej spektakularne wysokościowce - od skromnych początków w latach 80. XIX wieku aż po dziś dzień, gdy kolejne giganty uzupełniają miejskie krajobrazy.

Premiery w czwartki od 28 lutego o godz. 22.

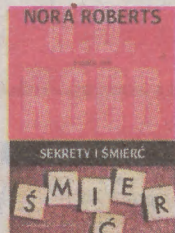
Seria „Wyprawa na dno” zabiera widzów w podróż na dno oceanów, mórz i jezior, by pokazać wraki, zatopione skarby, miasta, zaskakujące formacje geologiczne - a wszystko to przy użyciu najnowszych technologii. Ekspersi analizują historię wojen, piractwa i niewolnictwa oraz upadek największych starożytnych cywilizacji.

Emisja trzech odcinków w każdą sobotę lutego od godz. 21. (MARA)

KSIĄŻKI

Sekrety i śmierć

NORA ROBERTS



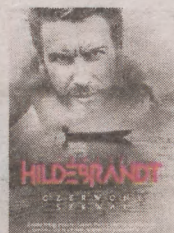
Bar Du Vin w centrum Manhattanu nie należy do lokali, które chętnie odwiedzałaby Eve Dallas, szefowa Wy-

działu Zabójstw nowojorskiej policji. Zresztą w takich miejscach rzadko dochodzi do rozlewu krwi. Ale pewnego lutowego wieczoru zostaje tam zamordowana Larinda Mars, dziennikarka prezentująca w swoim programie plotkarskie wiadomości z życia bogatych i sławnych osób. W trakcie śledztwa okazuje się, że ofiara z całym cynizmem szantażowała bohaterów kompromitujących historii, jakie udało jej się odkryć. I oto teraz ktoś śmiertelnie ugodził ją nożem.

Fabula nie jest zawiła, zakończenie dość sztampowe, ale fani autorki będą zadowoleni. (MARA)

Czerwony szkwał

TOMASZ HILDEBRANDT



Biały szkwał zakłóca wakacyjną atmosferę Węgorzewa. Do walki ze skutkami kataklizmu skierowany zostaje wy-

dział kryminalny powiatowej policji pod kierownictwem nadkomisarza Andrzeja Bondara. Wśród ofiar zidentyfikowano kilkoro obywateli Federacji Rosyjskiej, którzy w niewiadomym celu nurkowali w wodach jeziora Mamry. Andrzej Bondar musi się zmierzyć z jednym z najtrudniejszych śledztw w swojej karierze. A przeszłość ciągle boli. W coraz większym stopniu policjant uzależnia się od środków przeciwbólowych.

Jak zwykle u tego autora, mamy mrok, okrucieństwo, makabrę, wynaturzenia. I chaos, który musimy zaakceptować, jeżeli chcemy zakończyć lekturę. (MARA)

Karuzela

PAULINA ŚWIST



Młodzi adwokaci, Piotr i Olka, są uwikłani w kompletnie nieudane małżeństwo: mąż Oli jest hazardzistą,

żona Piotra leczy się po załamaniu nerwowym. Oni też nie są kryształowi. Olka ma problem z używkami, Piotr wyjątkowo łatwo ulega wdziękom dziewczyn. Łączy ich romans i chęć zrobienia wielkich pieniędzy. Rozkręcają karuzelę podatkową. Ale wpadają. Olka trafia do więzienia, Piotr ukrywa się na Śląsku. Do gry wkraczają Lilka i Kinga...

Pisarka jest znana z pisanie o seksie i prawnikach. Ostrego pisania. Nie unika wulgaryzmów, a jej bohaterowie mają prawo za nic. Czytanie ułatwia duża czcionka i dużo dialogów. Ma swoich fanów. I tyle.

(MARA)

Mity medyczne, które mogą zabić - 2

KATARZYNA ŚWIĄTKOWSKA



Kontynuacja bestsellerowej książki „Mity medyczne”. Autorka, praktykujący lekarz pierwszego

kontaktu, namawia nas do przemyślenia kolejnych zagadnień, które mogą decydować o naszym zdrowiu i życiu. Tłuszcz i otyłość zabijają, tak jak sól czy ryby z rtęcią. Czy witaminy z suplementów albo probiotyki pomagają, czy szkodzą. Woda jest zdrowa? Zależy, co w niej mieszka.

Obok mamy trzy powieści kryminalne, ale to jest prawdziwy kryminał - życiowy. Przysłowie „Jesteś tym, co jesz” można by parafrazować na „Zabija cię to, co jesz”. Autorka podkreśla, że korzysta z wyników najnowszych badań. I że pisze swoje książki, by uratować nam życie.

(MARA)

KONKURS

ZDOBĄDŹ KSIĄŻKĘ. WYSYLAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Sekrety i śmierć” Nory Roberts (wydawnictwo Prószyński i S-ka) oraz „Mity medyczne, które mogą zabić - 2” Katarzyny Świątkowskiej (Eureka).

Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): SEKRETY, MITY. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadam także w swoim wideoblogu Anki Czytanki.

Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji wideo - blog o książkach.

Zapraszam do oglądania
Anna Czerny-Marecka

INTERES DO WZIECIA I NEUROTYCZNOŚĆ

Nasz ekspert do Czytelnika: zamiast namawiać syna do interesu, niech Pan z nim szczerze porozmawia.

Porady

Marcin Florkowski
dr psychologii

Czytelnik: Trafiła się niebywała okazja, znajomy rezygnuje z prowadzenia knajpki. To mała knajpka, ale zawsze przynosiła zyski. Mój syn właśnie skończył teraz licencjat i ja go namawiam, żeby tę knajpkę przejął. Bym mu to sfinansował. Ale on ciągle mówi, że to się nie uda, choć przeszkody, które widzi są spokojnie do ominięcia. Nie wiem, jak go przekonać.

Panu wydaje się, że syn widzi różne przeszkody i dlatego nie chce zaangażować się w ten interes, a mnie się wydaje, że jest odwrotnie: on nie chce

prowadzić takiego interesu i dlatego znajduje różne przeszkody.

Gdyby Pan znał rzeczywistą przyczynę oporu syna, byłoby łatwiej go przekonać do Pana pomysłu lub też odpuścić. Trudno przecież powiedzieć rodzicowi, który „wykłada kasę”, że wcale się tych dobrodziejstw nie pragnie.

Zamiast namawiać syna do tego interesu, raczej zapytałbym, czy on w ogóle tego chce i zachęcił go do ujawnienia przyczyn niechęci. Potrzebne jest wysłuchanie chłopaka, a nie namawianie go.

Inna sprawa: wygląda na to, że Pan ocenia sytuację jako okazję. Być może jest al-

ternatywny sposób na przejęcie interesu niż oferowanie go synowi?

Czytelniczka: Jestem zbyt wrażliwą osobą. Byłam taka od dziecka. Płakałam, zamiast powiedzieć, co mnie boli, nie potrafiłam rozmawiać bez płaczu. Gdy mamie lub tacie działa się krzywda, również płakałam, bo bardzo nie chciałam by cierpieć. W dorosłym życiu mi to przeszkadza.

Są duże różnice indywidualne w intensywności przeżywania emocji. Wnioskuje, że Pani przeżywa silne uczucia przede wszystkim o konotacji negatywnej. To neurotyczność, w dużym stopniu uwarunkowana biologicznie, związana

z temperamentem i funkcjonowaniem układu nerwowego.

Czy można się jej pozbyć? Z wiekiem zanika (nazywamy to dojrzewaniem emocjonalnym). Wrażliwość sama w sobie jest jednak elementem konstrukcji naszej osoby i jako taka ulega zmianom bardzo powolnym. To oznacza, że warto redukować te zdarzenia, które na Panią źle oddziałują i w miarę możliwości unikać sytuacji, w których Pani źle funkcjonuje.

Warto pamiętać, że nasze emocje często są pochodną nie tyle samej sytuacji, ale naszego ustosunkowania się do niej. Jeśli umiemy zauważyć, że emocje wynikają z naszego nastawienia, to łatwiej nad nimi zapanować.



Krzyżówka panoramiczna

Słownik: akronim, argali, niala, Wood.

ROZWIĄZANIE: NIE WIERZ TEMU, KTO UFA WSZYSTKIM.