



Dziś: zaproszenia na
weekendowe imprezy str. 8

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 16-17 marca 2019



Katarzyna Kant-Wysocka ze Słupska wygrała milion złotych w programie „Milionerzy”

STRONA 2

REKLAMA

008978258



KUMULACJA
3 000 000 ZŁ

W sobotę koszykarze Czarni Słupsk zagrają mecz na wyjeździe z drużyną GKS Tychy

STRONA 12

magazyn rodzinny



Gwiazda

Artur Żmijewski po pracy na plaży nie lubi wskszczyć do kuchni i gotować

strona 11

Zwierzęta

Zamiast kota, psa czy chomika można kupić dziecku patyczaka

strona 12



Dziś 16 stron pełnych ważnych i ciekawych tematów. Polecamy m.in. recenzje książek, przepisy na desery, które dodadzą energii

strona 10 i strona 14



Kuchnia

Miksuj ze smakiem, czyli polecamy pyszne koktajle owocowe i warzywne

strona 7

Auto uderzyło w drzewo, a potem w słup latarni

Wypadek busa. Rannych sześciu młodych ludzi

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl



Lębork

W piątek wczesnym popołudniem na ul. Mostnika w Lęborku bus volkswagen t4 uderzył w drzewo. Rannych zostało sześć osób jadących tym pojazdem - kierowca oraz wszyscy pasażerowie.

Samochód volkswagen t4 jechał ulicą Mostnika w zachodniej części Lęborka. Z niewyjaśnionych przyczyn pojazd uderzył w drzewo.

- Zgłoszenie otrzymaliśmy o godzinie 13.15. Natychmiast skierowaliśmy w to miejsce patrol drogowy. Policjanci potwierdzili, że rozbity jest volkswagen bus, którym jechało sześć osób - poinformowała asp. sztab. Magdalena Zielke, oficer prasowy Komendanta Powiatowego Policji w Lęborku.

Ze wstępnych ustaleń wynika, że kierowca volkswagena najpierw uderzył autem w drzewo, od którego pojazd się odbił, po czym zjechał na przeciwną stronę ulicy i tam uderzył w słup latarni. Siła zderzenia była tak duża, iż całkowitemu zniszczeniu

uległ przód samochodu, zaś silnik przypominał stos poskręcanych żelastwa.

Autem jechało sześć młodych osób z roczników 2000-2002. Wszyscy to uczniowie lęborskich szkół ponadpodstawowych.

- W wyniku wypadku wszystkie te osoby odniosły obrażenia. Dwie najciężiej ranne ofiary zostały przewiezione do szpitala w Słupsku. Trzy kolejne osoby trafiły do szpitala w Lęborku. Jedną osobę najlżej ranną

opatrzono na miejscu zdarzenia - mówi Magdalena Zielke.

W akcji ratunkowej brało udział pięć zastępów straży pożarnej z lęborskiej komendy.

Ulica Mostnika była całkowicie zablokowana jeszcze kilka godzin po wypadku. Na miejscu pracowali technicy dochodzeniowi, którzy zabezpieczali ślady potrzebne do ustalenia przyczyn tego zdarzenia.

©©

PODYSKUTUJ FORUM.GP24.PL



W akcji ratunkowej brało udział pięć zastępów straży pożarnej. Ulica Mostnika była nieprzejezdna przez wiele godzin

Kompleksowa opieka nad osobami po zawałach serca w słupskim szpitalu. To nowość

STRONA 3

Dziki zmasakrowały ogródki mieszkańców w Bydlinie. Straty są ogromne

STRONA 4

REKLAMA

008788958

KURKI

ODCHOWANE - ROSA1
BARDZO DOBRE NIOSKI

Zamówienia: H. Lewna

ŁĄCZYŃSKA HUTA 118

TEL.: 58 684 27 11, KOM. 534 855 252

MAKLEWKA
POWOTY

Pogoda w regionie

Dzisiaj

6°C
5°C

Barometr
1001 hPa
Wiatr
zach. 11-7
Uwaga
silny wiatr



Niedziela 12°C 6°C

Poniedziałek 6°C 4°C

Wtorek 5°C 4°C





Uwaga: porywisty wiatr

Magdalena
Olechnowicz

DZIKI WYMKNĘŁY SIĘ SPOD KONTROLI

Komentarz

Złosiwe mieszcuchy wypominają mieszkańcom wsi, że przecież, budując domy niemal w samym lesie, musieli się liczyć z „dzikimi sąsiedami”, zwłaszcza, że to przecież oni sami wtargnęli w ich naturalne środowisko. Odrobina prawdy w tym jest, ale jest też druga strona medalu. Populacja dzików jest dzisiaj ogromna. Dzikie wymknęły się spod kontroli kół łowieckich i żerują tam, gdzie chcą. Oczywiście często właśnie poza obwodami łowieckimi. Wówczas też brak winnych tegoż „dzi-

kiego procederu”. Gmina nie wypłaca pieniędzy za szkody wyrządzone przed dziki w sadach i przydomowych ogródkach. Odpowiadać powinno koło łowieckie jako dzierżawca obwodu łowieckiego. Jednak w skład obwodów nie wchodzi między innymi przydomowe ogrody i sady. W przypadku wystąpienia tam szkód mieszkańcy mogą szukać pomocy w urzędzie marszałkowskim.

Pewne jest, że nie powinni zostać pozostawieni sami sobie. Można zrozumieć rozgoryczenie mieszkańców, którzy przez lata pielęgnowali swój ogród i poświęcili mu nie tylko mnóstwo czasu, ale i pieniędzy, a wszystko zostało rozryte przez bezlitosne zwierzęta. Na nic się zdadza w tym momencie apele ekologów, aby nie zabijać zwierząt. Właściciele zmasakrowanych ogrodów są przekonani, że natrętnych gości należy się pozbyć. Czytaj na stronie 4.

Słupsk

Zjazd absolwentów ekonomika. Nie przegap

8 czerwca Zespół Szkół Ekonomicznych i Technicznych organizuje zjazd absolwentów. Ostatni w obecnej siedzibie szkoły przy ul. Partyzantów 24. Zgłoszenia przyjmowane się do 1 kwietnia! Program: część oficjalna (w godzinach popołudniowych) - spotkania z dyrektorem, nauczycielami i pracownikami oraz z koleżankami i kolegami w salach lekcyjnych; Biesiada Absolwentów (w godzinach wieczornych): poczęstunek, zabawa i śpiew w miłym gronie przyjaciół z lat szkolnych. Formularz zgłoszeniowy w sekretariacie szkoły oraz do pobrania z: www.ekonomik.slupsk.pl. Koszt uczestnictwa: - część oficjalna 70 zł - Biesiada Absolwentów 110 zł Numer konta do wpłat: 14 1140 2004 0000 3302 7837 4735 Informacje na temat zjazdu: na stronie internetowej szkoły www.ekonomik.slupsk.pl w sekretariacie szkoły, tel. 59 342 47 65.

(MARA)

Słupsk

Seminarium dla wolontariuszy

Regionalne Centrum Wolontariatu w Słupsku zaprasza wolontariuszy, koordynatorów wolontariatu, nauczycieli, pedagogów, przedstawicieli instytucji publicznych i organizacji pozarządowych do bezpłatnego uczestnictwa w projekcie pt.: „Wolontariackie Inicjatywy Obywatelskie”. Projekt oferuje cykl czterech seminariów wymiany doświadczeń dla koordynatorów wolontariatu/opiekunów Szkolnych Klubów Wolontariatu, a także zajęcia edukacyjne nt. wolontariatu dla wolontariuszy. Pierwsze seminarium odbędzie się 18 marca br. (poniedziałek) od godz. 10 do 14 w Słupskim Centrum Organizacji Pozarządowych i Ekonomii Społecznej, przy ul. Niedziałkowskiego 6 w Słupsku. Projekt pt. „Wolontariackie Inicjatywy Obywatelskie” współfinansowany jest ze środków Miasta Słupska i Regionalnego Centrum Wolontariatu w Słupsku.

(WF)
© P

Słupszczanka wygrała milion w „Milionerach”

Wydarzenia

W czwartkowym programie TVN „Milionerzy” padła główna wygrana. Pytanie warte milion złotych brzmiało: „Różnicową tajemnicą chwałębną nie jest...”. Z tym oraz wcześniejszymi pytaniami bezbłędnie poradziła sobie Katarzyna Kant-Wysocka, pochodząca ze Słupska. Jest absolwentką I Liceum Ogólnokształcącego im. Bolesława Krzywoustego. Obecnie mieszka w Gdańsku. Oto 12 pytań z różnych dziedzin, na które musiała odpowiedzieć.

Do kuligu nieodzwonne są:
Sanie.

Trzej z wymienionych komiksowych bohaterów mają włosy, a czwartego pokrywa futro. Którego?
Tytus de Zoo.

Która roślina dostarcza opium?
Mak.

W harcówce:



Katarzyna Kant-Wysocka odpowiada na finałowe pytanie w „Milionerach”

Spotykają się harcerze.

Rabat to stolica, a Arbat to ulica w stolicy. O które stolice chodzi?
Maroka i Rosji.

Gdzie jest błąd? (koło ratunkowe: pół na pół)
Dziesięć drzwi.

Za co władzom federalnym udało się w końcu posłać Ala Capone za kratki?

Za niepłacenie podatków.

Wokalista którego zespołu zakochał się w Polsce i przeprowadził się do Poznania?
Genesis.

Częstotliwość napięcia w sieci elektroenergetycznej w Polsce i reszcie Unii Europejskiej wynosi? (koło ratunkowe: telefon do przyjaciela)
50 herców (Hz).

W czym utworze „ryczy z bólu ranny łódź, zwierzę zdrów przebiega knieje, ktoś nie śpi, aby spać mógł ktoś. To są zwyczajne dzieje?” (koło ratunkowe: pomoc publiczności)
Szekspira.

Fuga dysocjacyjna to:
zaburzenie nerwicowe.

Różnicową tajemnicą chwałębną nie jest?
Śmierć Jezusa na krzyżu.

Anita Biłous

Aura typowa dla marca: trochę słońca, trochę deszczu, trochę wiatru

Pogoda

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski

Na razie wiosny nie widać, ale niewątpliwie zbliża się. - Jeszcze chwila cierpliwości - uspokaja Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Calvus w Słupsku.

W sobotę od rana, po nocnej wichurze, podmuchy wiatru

będą jeszcze silne, ale z godziny na godzinę będzie słabnąć.

Do południa dominować będą przejaśnienia, natomiast w godzinach popołudniowych znów się zachmurzy, pojawiają się przelotne opady deszczu. Na razie termometrach przeważnie 6-7 stopni Celsjusza.

Ładnie zapowiada się niedziela. Do godziny 13-14 będzie słonecznie, sucho i ciepło.

Temperatura w okolicach 12-13 stopni. Nieco będzie dokuczał wiatr, który w porowach osiągnie 3- do 40 kilometrów na godzinę. W godzinach popołudniowych można się spodziewać lokalnych, przelotnych opadów deszczu.

Przelotne opady są jeszcze możliwe w poniedziałek, zaś temperatura spadnie do 6-7 stopni. Natomiast od wtorku nastąpi poprawa pogody. Nasz region dostanie się pod wpływ wyżu. Ale kierunek wiatru zmieni się na północny, co spowoduje napływ zimnego powietrza. Dlatego pomimo słońca temperatura osiągnie tylko 5 stopni. ©

ZDJEĆIE DNIA



W czwartkowe popołudnie na skrzyżowaniu ulic Szczecińska - Sobieskiego kierowca volkswagena potrafił rozerzyszt. Natomiast wieczorem na ul. Szczecińskiej, w pobliżu granicy Słupska z Kobylnicą, kierowca dostawczego fiata potrafił mężczyznę na przejściu dla pieszych.

DYZURNY GP

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

Bogumiła

Rzeczniowska

bogumila.rzeczniowska@polskapress.pl



PISALIŚMY

16 marca
1657

Potop szwedzki: mieszkańcy Krosna, przy pomocy oddziałów chłopów ks. Mikołaja Famrcy'ego, odparli atak sprzymierzonych ze Szwedami wojsk siedmiogrodzkich księcia Jerzego II Rakoczego.

1717

W żydowskiej dzielnicy Poznania wybuchł pożar, który objął niemal całe miasto.

1930

Radio Kraków po raz pierwszy przeprowadziło transmisję mszy świętej z katedry wawelskiej.

1932

Strajk powszechny 300 tys. robotników zorganizowany przez Komisję Centralną Związków Zawodowych.

1933

Wydłużono czas pracy z 46 do 48 godzin tygodniowo.

1959

W Słupsku zlikwidowano komunikację tramwajową.

1985

Otwarto Muzeum Walk o Wał Pomorski w Mirosławcu.

ZAPROSZENIE

Pierwszy Dzień Wiosny

Stowarzyszenie na Rzecz Osób Niepełnosprawnych „Wiatr-czek” zaprasza na obchody pierwszego dnia wiosny i Światowego Dnia Zespołu Downa. Wydarzenie pn. „Powitaj wiosnę z zespołem Downa” odbędzie się w czwartek, 21 marca w godz. 10-13 na skrzyżowaniu ulic Wojska Polskiego i Staryńskiego. Na najmłodszych będzie czekało stanowisko do malowania twarzy oraz kawa i ciasto. Organizatorzy zachęcają, aby w ten wyjątkowy dzień założyć trzy różne skarpetki w wesołych kolorach. (MAG)

WALUTY 15.03

USD	3,8014 (+)
EUR	4,3037 (+)
CHF	3,7863 (+)
GBP	5,0406 (+)

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

FOT. ŁUKASZ CAPIK

Kompleksowa opieka zawałowców. Słupski szpital jedyny w województwie

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Słupsk

Szpital wojewódzki w Słupsku to pierwszy ośrodek na Pomorzu, w którym uruchomiono program KOS-zawał. Pacjenci z kardiologii mogą teraz łatwiej skorzystać z rehabilitacji kardiologicznej i opieki specjalistycznej.

Koordynowana Opieka Specjalistyczna, czyli KOS-zawał to całonocowy program opieki i rehabilitacji kardiologicznej dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego. Został właśnie uruchomiony w Wojewódzkim Szpitalu Specjalistycznym im. Janusza Korczaka w Słupsku. Szpital jest pierwszym ośrodkiem, który wprowadził ten program w województwie pomorskim.

Zmiana nawyków pacjenta, nauczanie go bezpiecznych ćwiczeń, dieta i redukcja masy ciała. To zaledwie część z głów-



Koordynowana Opieka Specjalistyczna, czyli KOS-zawał to całonocowy program opieki i rehabilitacji kardiologicznej dla pacjentów po zawale mięśnia sercowego

nych założeń tego przedsięwzięcia. Kluczowy jest indywidualny plan leczenia i łatwiejszy dostęp do lekarzy.

- Tak jak zawsze zajmujemy się leczeniem zawałów poprzez angioplastykę lub bypassy - mówi Damian Sendrowski, koordynator oddziału kardiologicznego słup-

skiego szpitala wojewódzkiego. - Następnie proponujemy termin przyjęcia na oddział rehabilitacji kardiologicznej lub do ośrodka dziennego. Specjalnie dedykowaną opiekę ambulatoryjną sprawujemy przez rok. W zasadzie odwracają się role. To nie pacjent musi szukać lekarza i organizo-

wać opiekę. Wychodząc od nas, ma on zaplanowane leczenie i wie, co będzie się z nim działo przez okres dwunastu miesięcy. A to jest właśnie kluczowe. Zawałowcy na oddziale kardiologicznym spędzają z reguły kilka dni, po czym wypisywani są do domu. Tu zaczynają się schody.

Specjaliści podkreślają, że strach o zdrowie, a nawet stany depresyjne są standardem u większości zawałowców. Dlatego tak ważna jest opieka i kontakt z innymi osobami z podobnym problemem zdrowotnym. Pacjenci zamiast ze szpitalnego łóżka trafiają na to domowe, pozostają w szpitalu przez kolejne trzy tygodnie.

Obok rehabilitacji i specjalnie dobranych ćwiczeń aerobowych zapewnia się im wsparcie psychologiczne, a nawet dietetyka. Mają się odstresować. Obok sali z rowerkami, bieżnią, sprzętem do ćwiczeń zadbano też o tę telewizyjną z rzutnikiem.

Każdy, kto może podlegać rehabilitacji, jest włączany do programu. W tej chwili z tego typu opieki korzysta 28 pacjentów.

Szpital liczy, że przy liczbie 300 zawałów rocznie około 200 pacjentów uda się objąć programem napisanym przez Ministerstwo Zdrowia przy wsparciu Polskiego Towarzystwa Kardiologicznego. Za leczenie płaci Narodowy

Fundusz Zdrowia. Co ważne, limitów brak.

- To pozytywna sprawa - mówi Jerzy Porzega, jeden z pierwszych pacjentów objętych programem. - Zmusza do aktywności fizycznej, do tego, aby były obowiązki. Tak człowiek leżałby na łóżku w domu i denerwował się polityką - śmieje się.

Doktor Damian Sendrowski zaznacza, że włączenie pacjentów do programów rehabilitacji kardiologicznej zwiększa przeżywalność o 30 procent.

- Bardzo mało leków ma tak pozytywny wpływ. Warto skorzystać z tej możliwości - podkreśla lekarz.

Korzyści z rehabilitacji i opieki pod okiem fachowców jest więcej.

- Pacjenci mają zwiększoną wydolność oddechową, są w stanie pokonać większe odległości. Nie bez znaczenia jest też komfort życiowy - wylicza z kolei rehabilitantka Paulina Zalewska. - Pacjenci po zawale są bojaźliwi. Nie wiedzą, na co mogą sobie pozwolić. Po rehabilitacji wiedzą, na co ich stać. ©©

Pieniądze dla twórców rozdane. Kultura ze Słupskiem w tle

Słupsk

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Przyznano stypendia prezydenta Słupska w dziedzinie kultury. Wsparcie trafi do twórców związanych z miastem. Pieniądze zasilą sześć projektów.

Komisja stypendialna zarekomendowała, a trzydziście tysięcy złotych, doceniając tkwiący w projektach potencjał, przyznała prezydent Słupska. - Naszą intencją jest wesprzeć przedstawicieli świata

kultury - mówiła podczas wczorajszego spotkania z artystami prezydent Krystyna Danilecka-Wojewódzka. - Pasjonatów, dla których Słupsk jest miejscem pracy i źródłem inspiracji.

Listę beneficjentów otwiera związany z „Głosem Pomorza” grafik Wojciech Stefaniec. Artysta podjął się narysowania i przygotowania dwudziestu ilustracji, które staną się „Pocztówkami dla Słupska”. Jak sam mówi, tradycyjne zdjęcia z podpisem nie są już atrakcyjne. - Chcę wprowadzić trochę nowoczesności w wizuali-

zacje Słupska. Miasto się rozwija, zmienia. Pocztówki są punktem wyjścia. Ilustracje będzie można wykorzystać również w innych formach.

Miasto na ten cel przeznaczyło 4,5 tys. zł. Identyfikując kwotę otrzyma też Maciej Gwiżdż na film krótkometrażowy „Mały Paryż”.

Z kolei 3550 zł na realizację portretów Książąt Pomorskich otrzyma Sylwia Starkowska. Najwięcej, bo 10 tys. zł trafi do Jakuba Zwolana na nagranie płyty „Into The Sun” z zespołem The Fruitcakes.

- Bardzo dziękuję. Płyta ukaże się w 16 krajach Europy. Na okładce pojawi się identyfikacja graficzna związana ze Słupskiem. Mam nadzieję, że przyczyni się to do promocji miasta - zaznaczył Jakub Zwolan.

Miasto dofinansuje też Iwo Bochata i jego projekt „Marzenie” (1,5 tys. zł). Będzie to spektakl z elementami klaunady i iluzji z okazji Dnia Dziecka. Natomiast Magdalena Płaneta zmierzy się z tematem akcji Wisła.

Aktorka na swój spektakl „Plamy na słońcu” otrzymała 5 tys. zł. ©©



FOT. LUKASZ CAPAR

Do Wydziału Kultury wpłynęło 31 wniosków o stypendium w dziedzinie kultury. Wybrano sześć z nich

AUTOPROMOCJA

008948695

Strefa Biznesu

Magazyn menedżera



Dostępny już od 14 marca
w salonach prasowych Empik
i w biurze ogłoszeń „Głosu Pomorza”

Dzik jest dziki, dzik jest zły, a mieszkańcy Bydlina na tym tracą

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl



Gmina Słupsk

Jednej nocy sześć lat mojej i żony pracy zniszczyła rodzina dzików - żali się mieszkańiec Bydlina, po tym jak rano zobaczył skutki nocnej biesiady dzików w jego ogrodzie.

Co gorsza, nie był to taki zwykły przydomowy ogródek z trawą, a wypielegnowany, zadbane ogród z klombami i drzewkami. Dowodem na to jest fakt, że w ubiegłym roku otrzymał wyróżnienie w konkursie na najpiękniejszy ogród.

- Sama pani wójt wręczała mi dyplom - mówi Andrzej Sieracki. - Przykre, że teraz ani gmina, ani łowczy nie chcą mi i sąsiadom pomóc. A dziki, które nachodzą nasze posesje, robią się coraz zuchwalsze. Zatakowały mnie, gdy chciałem je wygonić z posesji.

Na dowód mamy zdjęcia zniszczonego ogrodu i film z kolejnych odwiedzin dzików. Jak opisuje właściciel posesji, zniszczeń dokonały trzy dorosłe dziki z gromadką dwudziestu małych.

Co ciekawe, zniszczenia są na ogrodzonej posesji. Zwie-



Jak opisuje właściciel posesji, zniszczeń dokonały trzy dorosłe dziki z gromadką około 20 małych. Co ciekawe, zniszczenia są na ogrodzonej posesji

rzęta wdarły się na nią przez siatkę, którą uszkodziły.

- Posesja była ogrodzona? Dziwne. Widocznie dziki się tego nauczyły, a do ogrodu weszły za pędrakami, które są ich przysmakiem - uważa Marian Wilczewski, były łowczy w okręgu słupskim.

Gdy zapytaliśmy o dziki w słupskim okręgu łowieckim, powiedziano nam, że po tegorocznych polowaniach, które zmniejszają pogłowienie dzików w regionie, znacznie się ono zmniejszyło. Akurat teraz robione są statystyki i wielkie liczenie dzików, ale wyniki tego

liczenia poznamy dopiero na koniec miesiąca, gdyż 31 marca kończy się jeden sezon łowiecki.

- Ale wiadomo, że dzików jest w naszych lasach mniej niż parę lat temu - usłyszeliśmy zapewnienia. - To skutek odstrzału w ramach walki z ASF

(Afrykańskim Pomorem Świń).

- Zgadza się, że pogłowienie dzików się zmniejsza, jednak zwierzęta przychodzą coraz bliżej ludzkich siedzib - zauważa Marian Wilczewski. - Różne są tego przyczyny, łatwość zdobywania pożywienia, ale i jest to skutkiem pojawienia się wil-

ków, które przechodzą przez nasz region.

- Sytuacja z dzikami, jaka jest, to jest, ale ja zgłaszam z sąsiadami konkretny problem. I nikt nie chce tych dzików odłowić - zauważa mieszkanierek Bydlina.

Te dziki, które u niego grasują, zniszczyły też inne posesje.

- Czekamy na pozwolenie, by postawić tam klatki i te dziki odłowić. Zrobimy to - zapewnia Barbara Dykier, wójt gminy Słupsk. - Zresztą miesiąc temu odłowiliśmy dziki we Włynkówku. Ale znowu mamy sygnały, że inne tam się pojawiły.

Jak czytamy na stronach gminy Słupsk, 4 lutego na terenie Włynkówka w rejonie alei Nad Rzeką odłowiono trzy dorosłe dziki wraz z młodymi warchlakami.

„W związku z obecnością dzików na terenach zabudowanych prosimy o niedokarmianie dzikiej zwierzyny” - apelują urzędnicy do mieszkańców gminy. „Dokarmianie dzików przez mieszkańców spowodowało, że zwierzęta, zamiast poszukiwać pożywienia w lesie, pojawiają się na terenach zurbanizowanych, niszcząc ogródki i trawniki, ale także stwarzając zagrożenie dla zdrowia i życia mieszkańców, głównie dzieci.” - apelują. ©

FOT. CZYTELNIK

Kłopot z trwałością traktu

Słupsk

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Czy Słupskowi grozi utrata unijnego dofinansowania na rewitalizację Traktu Książęcego? - pyta oficjalnie władze miasta Beata Chrzanowska, przewodnicząca rady miejskiej. To pokłosie decyzji radnych sejmiku pomorskiego, którzy wskazali takie niebezpieczeństwo.

Otóż podczas ostatniej sesji sejmiku rozpatrywano skargę na marszałka województwa. Jeden ze słupszczyzan skarżył go za zły nadzór nad unijną inwestycją w Słupsku. Mowa o Trakcie Książęcym. Zdaniem słupszczyzanin miejscy urzędnicy nie zachowali trwałości projektu na ulicach Wojska Polskiego i Starzyńskiego, chociaż przez 5 lat od ostatniej faktury



Na Starzyńskiego zmieniono organizację ruchu. Pojawiło się 58 słupków. Można w nie wjechać - auto i słupek będą całe

nie może być w takowym unijnym projekcie zmian (u nas do 2021 roku!).

Sejmikowi radni skargę na marszałka odrzucili w głosowaniu, ale zauważyli, że... mia-

sto ma obowiązek zadbać o odpowiednią organizację ruchu, zgodną z unijnym projektem i na bieżąco naprawiać połamane płyty, bo straci unijne dofinansowanie.

Stąd pytania przewodniczącej słupskiej rady do prezydent miasta.

W odpowiedzi napisano, że winnymi łamania płyt granitowych na Wojska Polskiego i Starzyńskiego są słupscy kierowcy, ignorujący znaki drogowe. Wiceprezydent Marek Goliński przyznał, że na infrastrukturze wyremontowanej w pierwszym rozdaniu środków unijnych widać już lata eksploatacji, ale urzędnicy starają się utrzymać wszystko w odpowiednim stanie, tak by było zgodne z projektem.

Ponieważ naprawianie łamanych notorycznie płyt, które nie są dostosowane do ciężaru samochodów, jest kosztowne, na ulicy Starzyńskiego zmieniono organizację ruchu. Na ulicy pojawiło się 58 słupków z odblaskowego materiału, które mają zapobiec łamaniu płyt. ©

FOT. ŁUKASZ CAPAR

008962291

Wyrazy głębokiego współczucia Rodzinie oraz Bliskim
z powodu śmierci

Felicji Czerwińskiej

składają

Zarząd, koleżanki i koledzy
ze Spółdzielni Mieszkaniowej „Kolejarz” w Słupsku

008962291

Wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci

Męża

Jadwidze Zielińskiej oraz Rodzinie

składają

pracownicy I Liceum Ogólnokształcącego
im. Bolesława Krzywoustego w Słupsku

008962559

Wyrazy współczucia z powodu śmierci

Żony i Matki

Jerzemu i Tomaszowi Ziobrowskim

składają

Krzysiek i Janek
Jesteśmy z Wami

Rabiej i wizja adopcji dzieci przez gejów

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Karta LGBT+ przyjęta przez warszawski ratusz budzi wciąż dużo kontrowersji. Sprawę próbował wyjaśnić wiceprezydent Warszawy Paweł Rabiej, ale mówiąc przy okazji o przyszłej adopcji dzieci przez pary homoseksualne podgrzał jedynie atmosferę publicznej debaty.

Paweł Rabiej w rozmowie z „Dziennikiem Gazetą Prawną” próbował „odczarować” warszawską Kartę LGBT+, przekonując, że wokół dokumentu „narosło wiele nieporozumień”. Przy okazji poseł zapytany został o kwestię małżeństw jednopłciowych. Jego zdaniem takie związki „sprzyjają stabilizacji społecznej” w sytuacji, w której „trudno ludziom być ze sobą, nie chcą budować relacji opartej na zaufaniu”. I choć podkreślił, że nie chce zmieniać społeczeństwa na siłę, to wyjawiał, jak widziałby społeczną ewolucję. - Najpierw przyzwyczajmy ludzi, że związki partnerskie to nie jest

samo zło, że nie niszczą tkanki społecznej i polskiej rodziny. Potem łatwiej będzie o kolejne kroki, o równość małżeńską z adopcją - powiedział Rabiej.

Jego wypowiedź wzbudziła falę oburzenia wśród polityków i komentatorów życia politycznego. Kilka godzin później Rabiej tłumaczył, że jego słowa miały charakter wyłącznie prywatny i „nie są ani stanowiskiem ratusza, ani Nowoczesnej, ani Koalicji”. - Podkreślałem, jestem w temacie adopcji bardzo, bardzo sceptyczny - zaznaczył.

Zdaniem prof. Rafała Chwedoruka, politologa z Uniwersytetu Warszawskiego, kontrowersyjne wypowiedzi polityka, odbiegające od przekonania reszty społeczeństwa, mogą mieć wpływ na wyniki wyborów. - Mogłoby mieć to pewien sens w przypadku wyborów europejskich, bo tam jest mniejsza frekwencja i można dążyć do mobilizacji bardziej skrajnych mniejszościowych wyborców. Jednak w przypadku wyborów do Sejmu, gdzie liczniej pojawi się elektorat bliższy PiS-u czy PSL-u, jest to olbrzymie ryzyko - tłumaczył ekspert. ©©

Koalicja Europejska tworzy listy. Znamy kandydatów PO



Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Platforma Obywatelska zaprezentowała w piątek nazwiska kandydatów w wyborach do Parlamentu Europejskiego. Jest kilka niespodzianek. Podobnie jak PiS, PO wystawia bardzo silne kandydatury.

Platforma startuje w majowych wyborach do Parlamentu Europejskiego w koalicji, dlatego miejscami na listach musi podzielić się z PSL-em, SLD oraz Nowoczesną i Zielonymi, choć te dwie ostatnie partie nie mają co liczyć na „jedyńki” lub „dwójki”.

W Warszawie z drugiego miejsca ma wystartować Andrzej Halicki, z trzeciego Kamila Gasiuk-Pihowicz, z czwartego Paweł Zalewski, a piątą pozycję ma otrzymać Michał Boni. Według nieoficjalnych informacji warszawską listę ma



FOT. KRZYSZTOF SZYMIAK

PO zaprezentowała swoich kandydatów miesiąc po PiS-ie, ponieważ o miejsca na listach koalicji walczą politycy kilku partii

otwierać były premier Włodzimierz Cimoszewicz. Tym samym zmierzy się on z Jackiem Saryuszem-Wolskim, kandydatem Prawa i Sprawiedliwości.

Platforma wystawi swoich kandydatów na „jedyńkach” w siedmiu okręgach (na 13 w całej Polsce). I tak listę na Pomorzu otworzy Janusz Lewandowski, w warmińsko-mazurskim i podlaskim piłkarz Tomasz Frankowski, w województwie małopolskim i świętokrzyskim Róża Thun, w śląskim były premier Jerzy Buzek, na Dolnym Śląsku i Opol-

sku szczytnie działaczka humanitarna Janina Ochojska, w Wielkopolsce Ewa Kopacz, a w kujawsko-pomorskim Radosław Sikorski.

Na listach znajdziemy kilka niespodzianek. W okręgu zachodniopomorskim i lubuskim z czwartego miejsca wystartuje były wiceprezydent Warszawy Witold Pahl, z kolei w województwie kujawsko-pomorskim ostatnie miejsce przypadło posłowi Krzysztofowi Brejzie. Na Dolnym Śląsku ma wystartować słynny lekkoatleta Władysław Kozakiewicz. Kolejnym sportowcem na liście Koalicji Europejskiej jest Jagna Marczałajtis (województwo małopolskie i świętokrzyskie).

Zgodnie z wcześniejszymi informacjami w majowych wyborach wystartuje wdowa po prezydencie Gdańska Magdalena Adamowicz. Ostatnie miejsce na tej samej liście otrzymał Jarosław Wałęsa.

Jak przyznał Grzegorz Schetyna, zarząd Platformy Obywatelskiej zaakceptował rekomendacje jednogłośnie.

Na liście nie ma znanych europosłów PO - Danuty Hübner czy Bogdana Zdrojewskiego. Hübner nie porozumiała się ze Schetyną i według nieoficjalnych informacji ma być jedynką „Wiosny” na Podlasiu. Z kolei Zdrojewski ma być liderem wrocławskiej listy do Sejmu i zmierzyć się z Mateuszem Morawieckim, który być może będzie kandydatem PiS-u właśnie w tym mieście.

- Kandydatury Platformy wyglądają inaczej, niż mogliśmy się spodziewać jeszcze kilka miesięcy temu - stwierdził w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press prof. Rafał Chwedoruk. Jednak jak zauważa „w tych wyborach ważniejsze będą szlify partyjne i polaryzacja sceny politycznej niż nazwiska poszczególnych kandydatów”.

- W Platformie dochodzi do nieuchronnych zmian poddyktowanych wynikami poprzednich wyborów - prezydenckich, parlamentarnych i samorządowych - podsumowuje Chwedoruk. ©©

REKLAMA

008964824

Działania Ministerstwa Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej w obliczu pogarszających się zasobów Morza Bałtyckiego



W związku ze złym stanem zasobów Morza Bałtyckiego, czego wynikiem jest zła sytuacja ekonomiczna armatorów statków rybackich o długości całkowitej poniżej 12 metrów, Ministerstwo Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej informuje, że podjęło działania naprawcze mające na celu wsparcie tego segmentu oraz poprawę stanu zasobów w strefie przybrzeżnej.

Od 2016 roku Ministerstwo prowadzi program bezpośredniego wsparcia armatorów wykonujących rybołówstwo przybrzeżne, za pomocą którego każdy armator za pośrednictwem Agencji Restrukturyzacji i Modernizacji Rolnictwa otrzymał wsparcie finansowe z tytułu tymczasowego zaprzestania działalności połowowej, w zależności od długości statku, w wysokości od 174 000 zł do 186 000 zł. Dodatkowo uruchomiono działanie prośrodowiskowe polegające na usuwaniu utraconych narzędzi połowowych tzw. „sieci widm”, które również wpływają na stan zasobów ryb w strefie przybrzeżnej. W realizację tego działania zostali włączeni ww. armatorzy, którzy za wykonaną pracę na rzecz środowiska morskiego otrzymali rekompensatę w wysokości od 43 500 zł do 46 500 zł, w związku z czym w ramach wdrażanego programu pomocowego w latach 2016-2018 na konta ww. armatorów statków rybackich wpłynęły środki finansowe w wysokości średnio 225 000 zł, co rocznie daje kwotę ok. 75 000 zł na armatora.

Niezależnie od tego Minister Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej, dbając o środowisko morskie, w roku bieżącym uruchomił działanie mające na celu wspieranie różnorodności biologicznej Morza Bałtyckiego. Działanie to skierowane jest do organizacji rybackich, które przy pomocy ww. armatorów stworzą bazę danych dotyczącą bioróżnorodności. Armatorzy realizujący to działanie otrzymają z tego tytułu dodatkowe pieniądze w wysokości 46 000 zł. Działanie to ze względu na swoją specyfikę zostanie z końcem roku powtórzone, tak aby baza danych zawierała jak najrzetelnniejsze dane.

Ponadto mając na uwadze kurczące się zasoby Morza Bałtyckiego, Minister Gospodarki Morskiej i Żeglugi Śródlądowej ponownie uruchomi w 2019 roku nabory wniosków o dofinansowanie w ramach PO RYBY 2014-2020, mające na celu dywersyfikację źródła dochodu rybaków oraz podniesienie wartości i jakości produktów rybołówstwa. Działania te, dzięki swojej specyfice, poprawiają sytuację ekonomiczną rybaków i umożliwiają lepsze wykorzystanie złowionych przez nich ryb.

Pan Minister Marek Gróbarczyk ponownie wystąpił także do komisarzy Karmenu Velli z żądaniem podjęcia stosownych kroków w celu ochrony zasobów Bałtyku oraz osłon ekonomicznych dla rybołówstwa przybrzeżnego.

Zamachy w Nowej Zelandii. Nowa wojna cywilizacji?

Katarzyna Stanko
katarzyna.stanko@polskapress.pl



Christchurch

17 minut horroru w Christchurch. Tyle trwała strzelanina w dwóch meczach w mieście w Nowej Zelandii, w której zginęło 49 osób, a ponad 20 zostało rannych. Prezydent Turcji mówi o wzroście islamofobii i rasizmu w państwach Zachodu.

Sprawcą piątkowego zamachu w Christchurch jest 28-letni Australijczyk, przedstawiający się w internecie jako Brenton Tarrant. Kilka dni przed zamachem wydał manifest potępiający „białe ludobójstwo”, dokonywane przez muzułmanów na nie-muzułmanach, w którym chwalał sprawcę strzelaniny na norweskiej wyspie Utoya Andersa Brevika. Pisał też o zamachu w centrum Sztokholmu w 2017 r. Tarrant pisał, że atak miał być zemstą za śmierć 11-letniej Ebby Åkerlund, jednej z pięciu ofiar zamachu w stolicy Szwecji. Jej imię miał nawet napisane na jednym z karabinów maszynowych. Są też akcenty polskie. Na magazynkach z nabojami zostały umieszczone nazwy historycznych bitew chrześcijan z muzułmanami, w tym Wiedeń 1683, oraz nazwiska przywódców, m.in. hetmana Feliksa Kazimierza Potockiego, który walczył w bitwie pod Wiedniem pod wodzą króla Jana III Sobieskiego.

Sprawcy opublikowali film z masakry w internecie. Tożsamość napastnika potwierdził



Świadkowie zamachu relacjonujący strzelaniny w dwóch meczach w Christchurch mówią o chaosie i rozpaczliwych próbach ucieczki ofiar przed salwami z broni maszynowej

premier Australii Scott Morrison, opisujący zamachowca jako „prawicowego ekstremistycznego terrorystę”. Nie podał jednak więcej szczegółów na temat jego tożsamości. Mężczyzna został zatrzymany i oskarżony o zamach - potwierdził szef nowozelandzkiej policji Mike Bush. Trzech innych podejrzanych, którzy według władz Christchurch pochodzą z tych samych środowisk ekstremistycznych, również zostali aresztowani.

Świat potępił zamach terrorystyczny. Oświadczenia wydali przywódcy europejscy, m.in. prezydent Francji

Emmanuel Macron, nazywający zamach przerażającym, czy kanclerz Angela Merkel. Jednak pojawiły się głosy krytykujące państwa Zachodu i ich politykę wobec muzułmanów. W piątek oświadczenie wydał prezydent Turcji Erdogan, mówiący o wzroście islamofobii oraz rasizmu na Zachodzie. W Turcji, która została wymieniona w manifestie zamachowca, media szeroko dyskutują temat nienawiści do islamu, we Francji powróciła dyskusja o imigrantach. W Szkocji policja zaczęła ochraniać meczety. W Indiach, Pakistanie i Bangladeszu doszło w piątek do manifestacji muzułmanów.

Kuźnia ekstremizmu?

- Bardzo długo Nowa Zelandia zakładała, że problem ekstremizmu jej nie dotyczy, ale to zjawisko jest już obecne w tym kraju. I odległość od Europy czy USA nie jest żadną ochroną - tak zamach w Christchurch komentują eksperci, z którymi rozmawiał nowozelandzki serwis „Stuff”. - To dzieło internetu, tzw. bańki internetowej (otaczania się znajomymi o podobnych poglądach), gdzie ludzie o ekstremistycznych poglądach mogą się spotykać, słuchać i wzajemnie zachęcać do działania. Od pewnego czasu przed tym ostrzegaliśmy. - To koniec niewinności

REAKCJE NA ATAK

PREZYDENT RECEP TAYYIP ERDOGAN:

Atak w Nowej Zelandii był oznaką rosnącej islamofobii. Wzywam kraje zachodnie do podjęcia pilnych działań w celu uniknięcia kolejnych katastrof. Uważam, że jest to nowy przykład rosnącego rasizmu i islamofobii.

PREMIER NOWEJ ZELANDII JACINDA ARDERN:

Dzień ataku terrorystycznego jest jednym z najciemniejszych dni w naszej historii.

KANCLERZ ANGELA MERKEL:

Atak na muzułmanów jest atakiem na demokrację oraz tolerancyjne społeczeństwo.

- tak zamach w Christchurch skomentował z kolei dr Paul Spoonley, autor książki „Politics of Nostalgia: Racism and the Extreme Right”. Przyznał, że miasto od lat jest kuźnią ekstremistycznych ruchów nacjonalistycznych, które przyciągają młodych mężczyzn. - Oni czują, że tracą pozycję grupy dominującej i ich kultura jest atakowana przez multikulturalizm. To, co stało się po ataku na wieżę World Trade Center 11 września, to powstanie międzynarodowej teorii spiskowej mówiącej o tym, że muzułmanie są największym zagrożeniem - podsumował Spoonley. ©

W KRAJU I W POLITYCE

Warszawa Słynny lekarz Mirosław G. uniewinniony

Sąd Najwyższy uniewinnił kardiologa Mirosława G. od zarzutu nieumyślnego doprowadzenia do śmierci pacjenta. Chodzi o operację przeprowadzoną przez lekarza w 2006 roku. Kilka dni po niej pacjent zmarł, okazało się, że zaszyto mu w sercu gazik. „Już nikt nigdy przez tego pana życia pozbawiony nie będzie” - mówił w 2007 roku Zbigniew Ziobro. Później musiał za te słowa przeprosić. Mirosław G. został kilka lat temu skazany za przyjmowanie łapówek od pacjentów. (AIP)

Warszawa Podatek od soków jednak nie wzrośnie?

Zgodnie z projektem nowej ustawy podatek VAT od napojów owocowych miał wzrosnąć z 5 do 23 proc. To oznaczałoby podwyżkę cen i straty dla sadowników. Po interwencji prezesa PiS Jarosława Kaczyńskiego zdecydowano, że punkt dotyczący podatku VAT zostanie zdjęty z piątkowych obrad Sejmu. (AIP)

Warszawa Nie żyje senator Wiesław Kilian

W wieku 67 lat zmarł w piątek senator Platformy Obywatelskiej Wiesław Kilian. Pełnił on funkcję zastępcy przewodniczącego Komisji Rolnictwa i Rozwoju Wsi, był także członkiem Komisji Obrony Narodowej. W przeszłości był związany z wrocławskim samorządem. (AIP)

Warszawa Tomasz Komenda z wyższą rentą specjalną

Niesłusznie skazany na dożywocie Tomasz Komenda otrzyma od państwa wyższą rentę - poinformowała Wirtualna Polska. Przez ostatnie 12 miesięcy Komenda otrzymywał 3,2 tys. zł na rękę. Zgodnie z decyzją premiera Mateusza Morawieckiego renta będzie teraz o 500 zł wyższa. Szef rządu podwyższył ją z własnej inicjatywy. (AIP)

Brytyjski parlament zgodził się na odłożenie brexitu. Drugiego referendum nie będzie

Londyn

Katarzyna Stanko
katarzyna.stanko@polskapress.pl

Teoretycznie do wyjścia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej pozostało około 300 godzin, ale nadal nie znamy ostatecznego scenariusza wydarzenia. Piłka znów znajduje się po stronie Londynu.

Brytyjski parlament do 20 marca jeszcze raz będzie głosować nad porozumieniem ws.

wyjścia z UE, które zostało już dwukrotnie odrzucone przez posłów. Jest to konieczne, aby premier mogła przedstawić konkretną propozycję Radzie Europejskiej we wniosku o odłożenie brexitu, który został przegłosowany przez brytyjski parlament w czwartek wieczorem. Premier Theresa May 21 marca wystąpi na forum Rady Europejskiej z takim wnioskiem. Musi on zostać jednomyślnie zaakceptowany przez wszystkie rządy Wspólnoty.

Sprzeciw nawet ze strony jednego państwa może oznaczać wyjście Wielkiej Brytanii z Unii zaplanowane na 29 marca bez jakiegokolwiek porozumienia.

Szkopuł w tym, że nie wiadomo, czy brytyjskie posłowie tym razem zaakceptują niechciane porozumienie podpisane przez May i szefa Komisji Europejskiej Junckera 25 listopada w Brukseli, a nazywane przez brytyjskich polityków „traktatem upokorzenia”. Jeśli je zaakceptują, ewentualne od-

łożenie brexitu może trwać 2-3 miesiące, dałoby to czas na dopracowanie szczegółów technicznych brexitu, których wciąż brak.

Izba Gmin upoważniła jednak Theresę May do negocjowania z UE dłuższego przedłużenia brexitu, nawet o rok, jeśli porozumienie nie zostanie zaakceptowane. Chodzi o uzyskanie czasu na polityczne negocjacje kolejnego porozumienia. Przy takim scenariuszu Wielka Brytania będzie musiała wziąć

udział w wyborach do Parlamentu Europejskiego, które odbędą się 26 maja. Będzie również musiała posiadać swoich reprezentantów we wszystkich unijnych instytucjach, w tym w Komisji Europejskiej.

Wspólnota ogłosiła, że jest gotowa zarówno na brexit bez umowy, do którego według obecnego stanu prawnego ma dojść 29 marca, lub na odłożenie go w czasie, o co zaczął zabiegać już wśród unijnych przywódców przewodniczący Rady Europejskiej, Donald Tusk.

Ostatnie głosowania w brytyjskim parlamencie obnażyły kryzys brytyjskiej demokracji i ustalonych od dekad zasad. Posłowie Partii Konserwatyw-

nej wielokrotnie głosowali przeciwko własnemu rządowi i własnej premier. Przeciwko własnej premier występowali również ministrowie rządu Theresy May, którzy nadal pozostają w rządzie. Minister ds. brexitu proponował na sali plenarnej jeden zestaw rozwiązań, a następnie głosował w sposób przeciwny. Premier May ma indeks poparcia społecznego na poziomie - 40%, jej główny oponent, lider Partii Pracy, Jeremy Corbyn notuje jednak jeszcze gorsze wyniki, ponieważ przeciwnych jest mu 60% Brytyjczyków. Nikt nie chce jednak zastąpić May na stanowisku premiera do momentu brexitu. ©

Sportowe emocje w ośrodku szkolno-wychowawczym

Słupsk

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. UNICEF gościł uczestników Pomorskiego Dnia Treningowego.

Organizatorem imprezy sportowej, o charakterze regionalnym, był szkolny Klub Olimpiad Specjalnych. W zawodach udział wzięło 34 zawodników, wśród których były reprezentacje Zespołu Szkół Specjalnych w Kwidzynie, SOS-W w Damnicy, Gdyni, Pelplinie, Tursku i (uczniowie oraz absolwenci) SOS-W w Słupsku.

Sprawnym przebiegiem imprezy zapewnili nauczyciele SOS-W, wsparci siłą wolontariuszy: studentów fizjoterapii Akademii Pomorskiej pod kierunkiem Aleksandry Rożniakowskiej-Kuty i słuchaczy kierunku technik masażysta ze Szkolnego Koła Wolontariatu „Medyk” przy Wojewódzkim Zespole Szkół Policealnych w Słupsku pod opieką M. Majkowskiej. Uroczystego otwarcia zawodów dokonał Rafał Szymański - pełnomocnik prezydenta miasta Słupska ds. Spraw Sportu, i Małgorzata Czerwińska - wicedyrektor SOS-W im. UNICEF w Słupsku. Honorowymi gośćmi imprezy były: Romana Chmielewicz - dyrektor Oddziału Regionalnego Olimpiad Specjalnych Polska Pomorskie i Małgorzata Puchalska - sekre-



Każdy uczestnik mógł brać udział w maksymalnie trzech konkurencjach

tarz oddziału regionalnego województwa pomorskiego „Olimpiad Specjalnych”.

Każdy uczestnik po zakończeniu wszystkich konkurencji Dnia Treningowego otrzymał Medal Uczestnictwa w Dniu Treningowym i nagrody ufundowane przez sponsorów: firmę Kegar z Kępic i państwa Wioletę i Mirosława Latkowskich z firmy Neplus ze Słupska.

Pomorski Dzień Treningowy był dla uczestników idealną formą integracji z rówieśnikami. Z kolei dla trenerów był

niezwykle cenną okazją do wymiany doświadczeń z zakresu rehabilitacji osób ze znaczną i głęboką wieloraką niepełnosprawnością intelektualną.

Z ramienia SOS-W w Słupsku im. UNICEF Pomorski Dzień Treningowy pod kątem sportowym przygotowali nauczyciele wychowania fizycznego i fizjoterapeuci: Katarzyna Głuszek, Katarzyna Bukowska, Monika Wojciechowska, Elżbieta Kosmala-Szweda i Michał Zakrzewski, a elementy dekoracji wykonali nauczyciele zajęć rewalidacyjno-wychowawczych: Ewa Heidenreich, Amelia Sadoczyńska, Anna Wawrzyniak. Całość imprezy koordynowała wicedyrektor SOS-W im. UNICEF w Słupsku Iwona Wrycz. Imprezę nagłośnił Marcin Rusinek.

Słupski SOS-W organizuje Pomorski Dzień Treningowy co dwa lata od 2002 roku - jako jedyna placówka w województwie pomorskim wyspecjalizowana w organizowaniu zawodów dla członków Olimpiad Specjalnych ze znaczną i głęboką niepełnosprawnością intelektualną. ©

Jak pracować z uczniem zdolnym, aby nie zmarnować jego talentu i rozwijać pasję

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

W Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli w Słupsku odbyła się konferencja pod hasłem „Na tropach talentów. Szkoła jako miejsce odkrywania i rozwijania uzdolnień uczniów”.

W konferencji udział wzięło 80 osób. Wśród nich byli dyrektorzy placówek oświatowych, pedagodzy, psychologowie i nauczyciele zainteresowani tematem.

- Celem konferencji było upowszechnienie wiedzy dotyczącej zagadnień związanych z pracą z uczniem zdolnym, pokazanie metod identyfikacji zdolności i uzdolnień w praktyce szkolnej, jak i poszerzenie wiedzy na temat trudności w funkcjonowaniu emocjo-



Dr Anna Kreft mówiła o nietypowych drogach myślenia młodego, utalentowanego człowieka

nalno-społecznym ucznia zdolnego - mówi Anna Kreft, współorganizator konferencji, konsultant do spraw wspomagania nauczycieli w zakresie edukacji przyrodniczej, pracy z ucz-

niem zdolnym. - Bywa, że czasami uczeń zdolny jest nieco wycofany. Rówieśnicy różnie reagują na to, że on zawsze wszystko wie, ciągle o coś pyta. Tacy uczniowie często mają

problemy natury psychicznej, związane z akceptacją w grupie. Dlatego fajne są programy, które im w tym pomagają, które skupiają uczniów zdolnych z różnych szkół, z różnych klas. Wtedy widzą oni, że obok siebie mają takich samych jak on. Takim programem są „Zdolni z Pomorza”, który skupia uczniów ze szczególnymi osiągnięciami z całego Pomorza.

To program, który ma bardzo dużo różnych aktywności. Są to dodatkowe zajęcia dla uczniów o szczególnych zdolnościach, spotkania na uczelniach w całym województwie, które poszerzają wiedzę ucznia. Są też kursy e-learningowe. Organizowane są też obozy letnie, a w tym roku po raz pierwszy był też obóz zimowy. Są też stypendia oraz Pomorska Liga Zadaniowa.

REKLAMA

GŁOS POMORZA zaprasza

SYMPHONICA
ROCK OF 2 POLAND

21 marca

MOSCOW CITY BALLET
leziore Łabędzie

26 marca

Krzysztof Cugowski
z zespołem mistrzów

15 kwietnia

Bilety do nabycia:
BO Głosu Pomorza, ul. H. Pobożnego 19
www.kupbilecik.pl

Muzyka, teatr, warsztaty i zabawa - zaplanuj weekend

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Slupsk

Na wydarzenia muzyczne, teatralne i klubowe będzie się można wybrać w weekend.

Hity z parkietów

W niedzielę o godz. 17 na scenie filharmonii zagra Słupska Sinfonietta. Podczas koncertu „Dirty dancing” usłyszymy taneczne hity lat 70. i 80 w aranżacjach i pod dyktando Macieja Banachowskiego. Pojawia się również wokalistki: Katarzyna Dacków i Katarzyna Wołoszyn. Bilety kosztują 20 i 15 zł.

Matężńska komedia

„Seks dla opornych” zobaczymy w sobotę i niedzielę o godz. 19 w Nowym Teatrze. Po 25 latach bycia razem Alice i Henry przeżywają kryzys. Jadą więc na weekend do luksusowego hotelu, by w nowym otoczeniu próbować uratować swój związek. Bilety kosztują 35 i 30 zł.

Operetkowo i filmowo

Podczas koncertu Wielka sława to żart, który w sobotę o godz. 18 odbędzie się w Słupskim Inkubatorze Technologicznym, usłyszymy przeboje muzyki filmowej i rozrywkowej, w tym popisowe arie z operetek. Bilety w cenie 60 zł są do kupienia w CIT przy ul. Starzyńskiego.



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

Maciej Banachowski poprowadzi orkiestrę Sinfonietty

Kubaś i jego przygody

Bajkę „Przygody Kubusia” zobaczą w sobotę o godz. 11 młodzi widzowie teatru Tęcza. Kubusia czeka spotkanie z diabłem, śmiercią i smakiem. Bilety: 20, 15 zł.

Apetyt Brzuchatka

„Pan Brzuchatek” to niedzielna propozycja teatru Władca Lalek. Dzieci dowiedzą się, gdzie szukać apetytu, o co pytać Pająka i jak reagować na awarię prądu. Zobaczą, że życie bywa nieprzewidywalne. Początek o godz. 12, bilety: 15, 10 zł.

Muzyka ze świata

„Bałkańska Domówka” odbędzie się w sobotni wieczór w

klubie Dom Ówka. Będzie się można pobawić przy muzyce pochodzącej ze słonecznych zakątków świata. Początek o godz. 21, wejściówki: 10, 8 zł.

Noce zabaw

W klubie Duo Café podczas Gorączki wiosennej sobotniej nocy będzie się można pobawić przy przebojach gwiazd światowej muzyki od lat 60. aż do współczesnych. Będą rytmy disco, house i klubowe. Początek o godz. 21, wejściówki: 10 zł.

Rockowy Antrakt

Zespół No Co Puka zagra w sobotę o godz. 19.30 w kawiarni artystycznej Antrakt. Ich muzyka to połączenie bluesa, ro-

cka, reggae, popu i jazzu. Wejściówki: 30 zł.

Architektura Witkiewicza

W sobotę o godz. 10 w Muzeum Pomorza Środkowego odbędzie się wykład z historii sztuki. Jego bohaterem będzie architekt Jan Witkiewicz Koszczyc. Wstęp wolny.

Warsztaty krajki

Warsztaty tworzenia krajki rozpoczną się w sobotę o godz. 12 w Muzeum Pomorza Środkowego. Organizatorzy zapewniają materiały. Koszt: 12 zł.

Ogrody w szkole

Warsztaty florystyczne odbędą się w sobotę o godz. 11 w Ładwiszku Kultury w Redzikowie. Ich uczestnicy będą mogli wykonać wiosenną kompozycję w szkole. Koszt: 50 zł.

Rodzinna ceramika

Rodzinne warsztaty ceramiczne odbędą się w Ładwiszku Kultury w Redzikowie w niedzielę o godz. 11. Rodziny stworzą m.in.: kubki, filiżanki, koraliki, doniczki i broszki. Koszt uczestnictwa: 10 zł.

Magiczne warsztaty

Bałtycka Galeria Sztuki Współczesnej organizuje w sobotę o godz. 11 w CAT w Ustce rodzinne warsztaty „Magiczna przypinka”. Dzieci i ich opiekunowie zaprojektują i stworzą oryginalne ozdoby. Organizatorzy zapewniają niezbędne materiały. Wstęp wolny. ©©

INFORMATOR

KINA

Slupsk

Multikino

Całeszczyce, sob.-niedz., godz. 12.15, 14.45, 17.10, 19.35;
Kapitan Marvel, 2D dubbing sob.-niedz., godz. 13.30, 14.10, 17.25, 2D napisy sob.-niedz., godz. 18.30, 20.10, 3D dubbing sob.-niedz., godz. 11.30;
Kobietymafi 2, sob.-niedz., godz. 14.30, 17.40, 20.45, 21.20;
Kurier, sob., godz. 13, 15.30, 18, 19, 20.30, 21.30, niedz., godz. 10.30, 13, 15.30, 18, 19, 20.30, 21.30;
Planeta Singli 3, sob.-niedz., godz. 22;
Psi patrol - kosmopolis, sob.-niedz., godz. 10.30;
Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Pierwsza tajemnica, sob., godz. 10.30;
Corgi, pies królowej, sob., godz. 10, 12, 15, 17, niedz., godz. 10.45, 12.50, 15, 17;
Jak wytresować smoka, sob.-niedz., godz. 11.10, 16.10;
O psie, który wrócił do domu, sob.-niedz., godz. 10;
Robaczki z zaginionej dżungli, sob.-niedz., godz. 10.10, 12.20

Rejs

Planeta Singli 3, sob., godz. 16;
Wszyscy wiedzą, sob., godz. 20.15, niedz., godz. 19;
Kurier, sob., godz. 18, niedz., godz. 13;
Carmen, niedz., godz. 15

Ustka

Delta

Robaczki z zaginionej dżungli, sob., godz. 16;
Całeszczyce, sob.-niedz., godz. 20;
Kurier, sob.-niedz., godz. 18;
Biuro detektywistyczne Lassego i Mai. Pierwsza tajemnica, sob., godz. 12, niedz., godz. 14;
Chłopiec z burzy, sob., godz. 14, niedz., godz. 16

Lębork

Fregata

Jak wytresować smoka 3, sob.-niedz., godz. 16;
Całeszczyce, sob.-niedz., godz. 18;
Kurier, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Slupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 7110; 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

Slupsk

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

Ustka

sob. - Jantar, ul. Grunwaldzka 27a, tel. 59 814 46 72, niedz. - Panaceum 013, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67

Bytów

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

Miastko

sob.-niedz. - Piastowska, ul. Długa 10, tel. 59 857 22 45

Człuchów

sob. - Oberland, ul. Długosza 29, tel. 59 834 17 52, niedz. - Prima, ul. Długosza 11, tel. 59 721 22 03

Lębork

sob. - Dbam o Zdrowie, al. Wolności 40, tel. 59 862 83 00; niedz. - Cef@rm, ul. Armii Krajowej 32/1, tel. 59 863 40 90

USŁUGI MEDYCZNE

Slupsk

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Hubalczyków 1, tel. 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 Doraźnej 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;

Slupsk

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 Celny - 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.
Zieleni tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3 A. 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; Bliziej 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

Pogoda dla Pomorza

Progniza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 7-5
Siła wiatru (Bft) 11-7
Kierunek wiatru W

1001 hPa
Słabnący sztorm.

100-70-50 km/h

70-40 km/h

Pogoda dla Polski

***3 cm**
***96 cm**
***18 cm**

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	6°	12°
Kraków	8°	20°
Lublin	6°	17°
Olsztyn	5°	13°
Poznań	8°	16°
Toruń	6°	15°
Wrocław	9°	19°
Warszawa	7°	17°
Karpacz	6°	16°
Ustrzyki Dolne	5°	17°
Zakopane	2°	15°

Legenda:
 ☀ pogodnie ☁ zachmurzenie umiarkowane ☂ przelotny deszcz ☄ przelotne deszcze i burza ☁ pochmurno ☁ mżawka
 ☂ ciągły deszcz ☂ ciągły deszcz i burza ☄ przelotny śnieg ☄ ciągły śnieg ☄ przelotny śnieg z deszczem ☄ ciągły śnieg z deszczem
 ☁ mgła ☁ marznąca mgła ☁ śliska droga ☄ marznąca mżawka ☄ marzący deszcz ☄ zamiecie śnieżna ☄ opad gradu ☄ kierunek i prędkość wiatru
 19° temp. w dzień 11° temp. w nocy 15° temp. wody *111111 grubość pokrywy śnieżnej 10111111 ciśnienie i tendencja ☁ smog

„Dziwny jest ten świat” Niemena miał swój początek w paryskiej Olimpii

Ryszarda
Wojciechowska
r.wojciechowska@prasa.gda.pl



Rozmowa

Nigdy nie miałam poczucia, że żyję z legendą lub w jej cieniu, że mój ojciec był wyjątkowym człowiekiem. Bo nie był. Był wyjątkowym artystą - mówi Natalia Niemen, córka Czesława Niemena.

Gdyby Czesław Niemen żył, to 16 lutego skończyłby osiemdziesiąt lat. Dla nas to legendamy artysta, dla pani, po prostu, tata.

Dzieci rodziców obdarowanych szczególnymi talentami, żeby nie powiedzieć geniuszem, zazwyczaj czują niedosyt uczuć rodzicielskich. Zawsze im tych uczuć za mało. Ale ja szczęśliwie pamiętam Czesława Niemena przede wszystkim jako człowieka i tatę. To na pewno dobrze o nim świadczy.

Poświęcał dużo czasu rodzinie?

Nie zawsze go miał. Ale pomiędzy swoją pracownią, a kuchnią, w przerwach, które sobie robił od pracy, skupiał się na nas i zawsze zamieniał z nami kilka słów. Ojcowie są zazwyczaj zabiegani. I nie ma znaczenia, czy jest to Czesław Niemen, pan Tadeusz czy pan Patryk menadżer.

Czego tatę pani nauczył?

To nie było tak, że tata brał mnie i siostrę na stronę, mówiąc: „Usiądźmy i porozmawiajmy. Ucztyśmy się, obserwując go, słuchając. Wyciągając jakieś wnioski pomiędzy wierszami albo nawet z samych wierszy. Nauczył nas, że w życiu ważne są pewne filary. Jednym z nich jest prawda. Dla nas jest więc oczywiste, że bycie w życiu prawym, szczerym, przeuroczystym w relacjach z ludźmi to bardzo ważne cechy.

I nauczył, że warto czasami iść pod prąd? Bo sam był niepokornym artystą.

Na mnie to przeszło w sposób wręcz metafizyczny. W moim przypadku to chodzenie czasami pod prąd nie jest przemyślane. Ten rodzaj wręczowości nie jest wy kalkulowany. Tak po prostu, mam. Trudno powiedzieć, czy odziedziczyłam to po ojcu, czy



FOT. SZAFARNA, MATEJUSZ CITREBA

Natalia Niemen: - Szczęśliwie pamiętam Czesława Niemena przede wszystkim jako człowieka i tatę

naoddychałam się tym jego „powietrzem”, jeśli tak można powiedzieć.

Dziecko czasami próbuje sięgać się z legendą rodzica.

Nigdy nie miałam poczucia, że żyję z legendą lub w jej cieniu, że mój ojciec był wyjątkowym człowiekiem. Bo nie był. Był wyjątkowym artystą. Może ludzie tak myślą, bo znają ojca tylko z mediów, ze sceny. I tworzą sobie jego obraz na podstawie wywiadów i koncertów. A bliscy widzą taką osobę w relacjach domowych, intymnych. Widzą ją w przysłowio- wych gaciach, w sensie dosłownym i przenośnym. Dlatego też w mojej głowie nigdy nie wyświetlił się film pod tytułem: ścigam się z legendą.

Co w twórczości Czesława Niemena jest dla pani ważne? Bo my na hasło Niemen mamy zawsze ten sam odzew: „Dziwny jest ten świat”.

W moich oczach Czesław Niemen jest przede wszystkim wielkim kompozytorem i poetą. Ale paradoks polegał na tym, że im dalej kariera taty się rozwijała, tym on był coraz mniej popularny i tym mniej

znana była jego twórczość z tego dojrzałego okresu. Jedną z przyczyn było to, że ludzie generalnie wolą piosenki lekkie, łatwe i przyjemne. Wybierają twórczość wpadającą w ucho, a nie taką, która skłania do głębszych refleksji, do zatrzymania się na chwilę i zastanowienia. Dobrze to rozumiem. Ale artysta, który się rozwija i nie zostaje na etapie pięciu hitów z początkowej dekady swojej kariery, ma prawo czuć się zawiedziony.

Tak było w przypadku pani taty?

Jego późniejsza twórczość miała nie najlepsze recenzje. Niektórzy recenzenci patrzyli krzywym okiem na te późniejsze „wybryki” twórcze Niemena. To się potem przekładało na ich gorszy odbiór przez publiczność. Myślę tu przede wszystkim o płytach: „Terra Deflorata” i „spodchmurykapelusza”. Razem z jeszcze „Postscriptum” stanowią moją trójkę ulubionych albumów, które mówią bardzo wiele o Czesławie Niemenie. I zaledwie garstka dożgonnych fanów, ślepo podążających za nim te albumy przyjęła. Moim zdaniem prze-

kaz, który tata opakował w tych albumach, to kawał fantastycznej roboty. A już „spodchmurykapelusza” to Kaplica Sykstyńska w muzyce.

Ale to jednak Czesław Niemen został uznany przez Polaków za wykonawcę wszech czasów w plebiscycie tygodnika „Polityka”. Który z jego przeobrażeń ma dla pani wartość sentymentalną?

Niestety żaden. To tylko piosenki, które wpadają w ucho. Bardzo dobre kompozycje. Ale dla mnie nic ponadto.

A „Dziwny jest ten świat”? To protest song wszech czasów, można powiedzieć.

To rzeczywiście świetna w warstwie tekstowej piosenka. Ale czy to jest protest song? Impulsem dla taty do napisania tego tekstu była bardzo nieprzyjemna sytuacja, której doświadczył w paryskiej Olimpii. Pod koniec lat 60. występował tam z grupą innych, polskich artystów. Pewien konferansjer, który podczas spotkań z ojcem był bardzo miły, uśmiechał się do niego i prawił mu komplementy, sądząc, że ojciec go nie słyszy, opowiadał komuś innemu za przepierzeniem gardero- by wiele złych i nieprawdziwych rzeczy o tacie. Ta konkretna sytuacja stała się zapalnikiem do napisania tej piosenki. Ludzie myślą, że ojcu chodziło o świat, o to, że ludzie tak generalnie się nie kochają. Ale powód był bardzo prozaiczny. Tata jak wielu artystów był bardzo wrażliwym człowiekiem. I nawet kiedy miał świadomość swojego olbrzymiego talentu, przeżywał mocno, kiedy ktoś go zranił, podważając jego artystyczny poziom. „Dziwny jest ten świat” stał się protest songiem, używanym w wielu sytuacjach, na przykład po ataku nożownika na prezydenta Gdańska Pawła Adamowicza ten utwór wybrzmiewał niemal wszędzie, nie tylko w przestrzeni internetowej. I to było piękne, że był użyty w takim pozytywnym znaczeniu, do łączenia.

Niemen nie ma swoich następców.

A powinien mieć? My mamy tendencję do szukania drugiego Niemena czy Wodeckiego. Sławek Uniatowski, z którym mam przyjemność współpracować, jest ciągle porównywany a to do Wodeckiego, a to do Zauchy. On się z jednej strony cieszy, bo

to są miłe porównania. Ale z drugiej strony się przed nimi broni. Janusza Radka też próbowano wcisnąć do szuflady z napisem następca Niemena. To są artyści z wielkimi głosami. I mają też do powiedzenia coś od siebie. Ale żeby być następcą Niemena, trzeba być nie tylko świetnym wokalistą, ale też genialnym kompozytorem, wybitnym poetą, multiinstrumentalistą, malarzem, grafikiem, stolarzem, mechanikiem samochodowym, murarzem, a nawet krawcem.

Dużo rzeczy umiał robić.

To był taki prawdziwy chłop starej daty. Złota rączka. Dzisiaj, niewielu facetów potrafi drwa porąbać. A wśród muzyków, to już w ogóle ze świecą szukać takich, co nie baliby się sobie rąk pobrudzić.

W związku z okrągłą rocznicą urodzin ruszyła seria koncertów pod hasłem „Niemen inaczej”. Między innymi w Gdyni będzie taki koncert 23 marca. Pani jest współorganizatorem?

Nie. Zostałam zaproszona jako jeden z wykonawców. I nie mam nic wspólnego z „prowodystwem” w tej sprawie.

Razem z panią w tym koncercie występują tacy wokaliści jak: Stanisław Sojka, Kuba Badach, Sławek Uniatowski i Janusz Radek.

Tak i jest to dla nas ogromna radość wspólnie muzykować dzięki Niemenowi. Bardzo się cieszę, że tak zdolni koledzy zgodzili się wziąć udział w tym projekcie. Ja śpiewam w zasadzie to, co śpiewałam pięć lat temu podczas pierwszej trasy „Niemen inaczej”. Wtedy reżyser Marcin Kołaczowski chciał, żebym na pewno wykonała „Dziwny jest ten świat” i „Płonąca stodoła”. A mnie zależało bardzo na tym, żeby też pojawiły się utwory z tych wspomnianych wcześniej najpóźniej wydanych albumów. I dzięki temu mogłam zaśpiewać, na przykład, „Zezowatą biedę” z płyty „Terra Deflorata” oraz tytułowy utwór „spodchmurykapelusza”. Ponieważ podczas tegorocznej trasy jestem wśród śpiewających jedyną kobietą i takim najbardziej ryczącym wokalistą z całej naszej piątki, musiałam przyjąć utwory, w których koledzy nie czuliby się tak dobrze jak ja, np. „Bema pamięci rapsod żałobny”. Ale

za to oddałam Kubie Badachowi „spodchmurykapelusza”, bo miałabym za dużo piosenek podczas koncertu. Musiałam mierzyć siły na zamiary, żeby nie paść pod koniec. Wzięłam na siebie też flagowe utwory jak „Dziwny jest ten świat” czy „Płonąca stodoła”. Bardzo chciałam też wykonywać piosenkę „Moje zapamiętanie”. I udało się. To przepiękny poetycko-muzyczny utwór, który mój tata napisał dla mojej mamy Małgorzaty.

Pani żyje na własnych warunkach w muzycznym świecie, nie walcząc specjalnie o karierę. Dlaczego?

Chętnie robiłabym więcej muzycznie, ale życie mi się tak poukładało, że to dla mnie trudne. Mieszkam od lat w Poznaniu, z mężem i trójką dzieci. Bardzo trudno jest człowiekowi rozwijać się muzycznie, kiedy nie ma współpracowników za miłą. Kiedy jest matką na całym etacie i nie chce się tych spraw, mówiąc kolokwialnie, „olewać”. Ta moja nienachalność jest spowodowana tak naprawdę sumą płaczących się losów. Myślę, że było mi to potrzebne, a już na pewno było potrzebne moim dzieciom. Nienawidziłam siebie, gdyby zamiast skupiać się na rodzinie, poświęcałabym się głównie twórczości i karierze. Choć przez te lata miewałam też koncerty. Mąż zostawał z dziećmi, a ja wyjeżdżałam. Nie jestem w żadnych sześciznowych układach, nie jestem pod opieką firmy fonograficznej. Tak sobie sama skrobię swoją rzepekę. Może to się wkrótce zmieni. Mam tyle pomysłów muzycznych i plastycznych, zbieranych latami. Bo plastyka jest także moim konikiem. I czuję, że już nadchodzi czas, kiedy mogę się wziąć za realizację tych pomysłów. Jestem już po czterdziestce i to jest dobry czas na realizowanie się.

Dzieci już dorastają, mąż pomaga.

Ale z artystami jest tak, że kiedy nie mogą swoich artystycznych ciężarów „urodzić” to ta przenoszona ciąża znacznie pogarsza ich jakość życia. Teraz trzeba zdecydować i pozwolić sobie na to, aby te pomysły odeszły albo, po prostu, zakwitły. ©©

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 DO WYNAJĘCIA

2-POK. lub pokój, 608534853 K-lin

2-POK. małe 888-199-778 Koszalin

KAWALERKA, Koszalin, Władysława IV, tel. 603-879-552.

WYNAJME mieszkanie 2-pokojowe w Centrum, 696-384-394 K-lin

MIESZKANIA - WYNAJME

WYNAJME kawalerkę Koszalin od 1.04, tel. 94-318-41-40, 505-517-981

LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

HALE 100m, 50m 606614218 Kretomino

KOSZALIN hala 200m² z przeznaczeniem na warsztat lub magazyn tel. 662-038-298

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

ROSNOWO budowlana 1700m², 120m od jeziora, 68zł/ m², 691-979-474.

Handlowe

MATERIAŁY BUDOWLANE

ZIEMIA pod trawnik, kamień do drenażu, piasek płukany, **pospółka** tel. 602-466-868.

MATERIAŁY OPALOWE

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 każdy stan, 534983031

AUTO skup wszystkie 695-640-611

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

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

GOTÓWKA dla każdego! C.H.Kupiec, lok.21A, Tel:518500111

GOTÓWKA dla każdego! DH Wokulski box1, tel:572400200

KREDYTY 50 000 zł rata 549. 730809809

KREDYTY i pożyczki. Najlepsza oferta. Tel. 733886531, 664157387

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

SZYBKE pożyczki. 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Praca

ZATRUDNIĘ

DO wykończeniówki, regipsy, glazura, gładzie Tel. 500-090-599

HYDRAULIKÓW i pracowników ogólnobudowlanych zatrudnimy. Praca w Koszalinie 604119378, 509092686

KASJER Szczecin. Elastyczny grafik, stawka 15-16,20 zł/godz. brutto. Kontakt 797594770

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

POSZUKUJEMY osób do zbiorów truskawek w Niemczech 9,19 euro za godz. mieszkanie 7 euro za dobę. Dodatkowo dwie osoby do pracy w kiosku z komunikatywnym j. niemieckim tel. 572-230-825, 07371447-887, www.ummenhofer-diesch.de

PRACA sezonowa - konserwator i pani do sprzątania domków, z zakwaterowaniem 604621694

PRO-WAM Sp. z o.o. w Koszalinie zatrudni monterów, pomocników oraz osoby do obsługi gilotyny/giętarek. Kontakt ul. Zwycięstwa 278, tel. 94 345 46 30

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

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.

GLAZURNIK itp. Słupsk, 515-606-830

PŁYTKI układanie- prof. 508011742.

REMONTY doświadczenie 696342893

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

STANY surowe 94/341 21 84.

STUDNIE do domów, gospodarstw rolnych solidnie !!! 604-417-531

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

TAPETY natryskowe 500-354-255

TYNKI maszynowe, 505-855-364.

USŁUGI glazur., łazienki 696498391

INSTALACYJNE

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

HYDRAULICZNE, gaz CO, faktura VAT, Tel. 692-175-676. Koszalin

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

PRAGNĘ poznać panią w wieku 50-70 lat, stały związek, 668254576.

Różne

DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166

WRÓŻKA, monikamagia.pl 603572729

Komunikaty

ZGUBIONO leg, szkolną F. Konieczny

Rolnicze

MASZYNY ROLNICZE

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

PŁODY ROLNE

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

ZIEMNIAKI sadzeniaki sprzedam, Koszalin 94/341-06-76.

ZWIERZĘTA HODOWLANE

KURKI odchowane, 696-462-482.

PROSIAKI sprzedam tel. 696-697-401

Towarzyskie

AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611.

BASIA Słupsk 797-221-767

REKLAMA 008939372

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94 371-42-11, 22 /fax 13) ogłasza, że: dnia **3.04.2019 r.** o godz. **13.00** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się

PIERWSZA LICYTACJA

udziału do 1/2 części ograniczonego prawa rzeczowego stanowiącego spółdzielcze własnościowe prawo do lokalu mieszkalnego, składającego się z trzech pokoi, kuchni, łazienki z w.c. i przedpokoju o łącznej pow. 47,31 m², położonego pod adresem: 78-400 Szczecinek, ul. Koszalińska 88a/1, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze KO11/00057376/2.

Suma oszacowania udziału wynosi **54 718,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **41 038,50 zł**.

Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **5 471,80 zł**, w gotówce lub na rachunek Komornika w PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779 najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg.

Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

REKLAMA 008939371

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94 371 42 11, 22 /fax 13) ogłasza, że: dnia **3.04.2019 r. o godz. 12.45** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się

pierwsza licytacja

nieruchomości stanowiącej lokal mieszkalny składający się z pokoju, kuchni i przedpokoju o łącznej pow. 23,64 m², położonego pod adresem 76-020 Bobolice, ul. Pocztowa 2/3, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze **KO11/00021010/8**. Z własnością lokalu związany jest udział we współwłasności do pozostałych wspólnych części budynku i działki gruntu w prawie wieczystego użytkowania (KW10897) do 135/1000 części.

Suma oszacowania wynosi **37 000,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **27 750,00 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **3 700,00 zł** w gotówce lub na rachunek Komornika

w **PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779**

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.

REKLAMA 008939366

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Szczecinku Krystyna Pietrak (tel. 94 371-42-11, 22/fax 13) ogłasza, że dnia **3.04.2019 r. o godz. 12.30** w Sądzie Rejonowym w Szczecinku przy ul. Jasnej 3, w sali nr 2, odbędzie się

pierwsza licytacja

lokalu mieszkalnego, składającego się z pokoju, kuchni, łazienki, spiżarki i przedpokoju o łącznej powierzchni 44,27 m², położonego w miejscowości Godzimirz 2/3, 78-422 Gmina Szczecinek, dla którego V Wydział Ksiąg Wieczystych Sąd Rejonowy w Szczecinku prowadzi księgę wieczystą o numerze **KO11/00029167/9**. Z lokalem związany jest udział we współwłasności pozostałych wspólnych części budynku i działki gruntu nr 216/13 (KW 28284), na której posadowiony jest budynek do 2080/10000 części. Suma oszacowania wynosi **27 500,00 zł**, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi **20 625,00 zł**. Licytant przystępujący do przetargu powinien złożyć rękojmię w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. **2 750,00 zł**, w gotówce lub na rachunek Komornika

w **PKO BP S.A. nr 41 1020 2791 0000 7202 0060 3779**

najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Na nabywcy nieruchomości ciążył będzie obowiązek zapłaty podatku od czynności cywilnoprawnych w wysokości 2% wylicytowanej ceny.



Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski
Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz
Zastępcy
Ylona Husaim-Sobedka
Marcin Stefanowski (Internet)

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

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, 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@polskapress.pl, reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl

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

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

ODDZIAŁY

Kołobrzeg

ul. Ratuszowa 3/13, 78-100 Kołobrzeg, tel. 94 354 50 80, fax 94 3527149

Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek, 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.st24@polskapress.pl

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

Polskie Badania Czynielnictwa

Nakład Kontrolowany ZDOP

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 Fajfara
Członek zarządu Magdalena Chubińska

Dyrektor artystyczny

Tomasz Bocherński

Dyrektor marketingu

Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl

Dyrektor zarządzający biura reklamy

Maciej Kosowski

maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor kolportażu

Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP

kontakt@aip24.pl

Rzecznik prasowy

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

Cristiano może pomścić Real, Manchester marzy o 1999 roku

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl



Pilka nożna

W Lidze Mistrzów i Lidze Europy zostały już tylko najlepsze zespoły. Kto ma najłatwiejszą drogę do ostatecznego triumfu?

W piątek w szwajcarskim Nyonie zostały rozlosowane pary ćwierćfinałowe Ligi Mistrzów. Najwięksi faworyci do triumfu w tych rozgrywkach uniknęli bezpośrednich starć, co nie oznacza jednak, że w 1/8 zabraknie emocji. Kibice zobaczą pojedynki dwóch angielskich zespołów, Cristiano Ronaldo będzie miał okazję pomścić Real Madryt, a w hicie tej fazy Barcelona zagra z Manchesterem United.

Czerwone Diabły w oficjalnym meczu z Blaugraną mierzyły się ostatnio w 2011 i 2009 roku. Co ciekawe, oba spotkania były finałami Ligi Mistrzów i oba wygrała drużyna z Hiszpanii. Mimo że od tych pojedynków w Londynie i Rzymie minęło sporo czasu, to wciąż jest w nich pewien łącznik z teraźniejszością. W obydwu tych meczach zagrał Lionel Messi i za każdym razem udało mu się zdobyć gola, który ostatecznie przyczynił się do zwycięstw Barcy. Przed tym sezonem Argentyńczyk przyznał, że kluczem dla jego zespołu będzie triumf w Lidze Mistrzów. Czy znów więc będzie katem Manchesteru United?

Anglicy są jednak naładowani pozytywną energią po zwycięstwie z Paris Saint-Germain w poprzedniej fazie Champions League. Wielka wygrana jeszcze mocniej spoiła zespół, w którym nie ma już śladu po kłótniach z Jose Mourinho, a pojawił się pe-



Lionel Messi lubi strzelać gole Manchesterowi United. Znow trafi?

wien mistycyzm związany z osobą Ole Gunnara Solskjæra i United triumfu w Lidze Mistrzów w 1999 roku. Co ciekawe, wtedy Manchester również mierzył się z Barceloną. W fazie grupowej dwukrotnie zremisował z nią 3:3, co dało mu awans, a dla Dumy Katalonii oznaczało odpadnięcie z pucharu.

Ponieważ w piątek rozlosowano również tabelkę turniejową, wiadomo, że w następnej fazie rozgrywek zwycięzca meczu Manchester United - Barcelona zagra z wygranym pojedynku Liverpool kontra FC Porto. W tym starciu zdecydowanie łatwiej wskazać faworyta, bo The Reds ubiegłoroczny finalista, który nadspodziewanie łatwo uporał się w 1/8 z Bayernem Monachium. Smoki w tym cza-

sie pokonały jednak Romę, która rok temu wyrzuciła z Ligi Mistrzów Barcelonę i sprawiła duże problemy zespołowi Jurgena Kloppa. Liverpool nie może być więc niczego pewny, szczególnie, że snajper Porto - Moussa Marega to jeden z najsilniejszych napastników w LM.

Po drugiej stronie drabinki zmierzą się ze sobą dwie drużyny z Anglii, które w poprzedniej fazie po prostu rozszarpały swoich rywali z Niemiec. Manchester City wygrał dwumecz z Schalke 10:2, natomiast Tottenham odprawił Borussię Dortmund różnicą 4 do 0. W ćwierćfinale kibice nie powinni spodziewać się takiego grada bramek, bo obie drużyny znają się na wylot. Faworytem tego pojedynku jest Manchester

City, który wygrał trzy ostatnie mecze ze Spurs w Premier League, a Pep Guardiola marzy o triumfie w Europie. Asem w rękawie Kogutów może być jednak nowy stadion, który powinien być gotowy na to wielkie starcie.

Na pewno na angielską drużynę w półfinale trafi więc zwycięzca pary Ajax Amsterdam - Juventus Turyn. Po imponującym odrobieniu strat w meczu z Atletico Madryt, Stara Drama potwierdziła swoje aspiracje do triumfu w Lidze Mistrzów, a Cristiano Ronaldo udowodnił, że jest nienasyconym mistrzem. Młodzież Ajaxu ma jednak ten komfort, że podobnie jak w meczu z Realem Madryt, nie będzie miała wiele do stracenia, a bardzo dużo do zyskania. Powtórzenie takiego meczu jak rewanż z Królewskimi wydaje się niemożliwe, ale gdyby tak się stało, to Bianconerich czeka ciężkie zadanie w ćwierćfinale.

W piątek rozlosowano również kolejną fazę rozgrywek Ligi Europy. Sporo pecha miało Napoli Arkadiusza Milika i Piotra Zielińskiego, które trafiło na bardzo silny Arsenal. Oba zespoły były typowane do ostatecznego triumfu w tych rozgrywkach, ale wiadomo już, że jednej z nich zabraknie w półfinale. Na pewno nie zagrają też tam dwie drużyny z Hiszpanii, bo w 1/4 los skrzyżował ze sobą Valencję i Villarreal. Inny faworyt LE Chelsea zagra ze Slavią Praga. ©

Liga Mistrzów, Ćwierćfinał:

Ajax Amsterdam - Juventus Turyn; Liverpool - FC Porto; Tottenham - Manchester City; Barcelona - Manchester United (Pierwsze mecze zostaną rozegrane 9-10 kwietnia, a rewanże tydzień później).

Liga Europy, Ćwierćfinał:

Arsenal FC - SSC Napoli; Villarreal CF - Valencia CF; Benfica Lizbona - Eintracht Frankfurt; Slavia Praga - Chelsea FC (Pierwsze mecze zostaną rozegrane 11 kwietnia, a rewanże tydzień później).



Robert Kubica powrócił do Formuły 1 po ośmiu latach przerwy

Team Kubicy odstaje od reszty stawki w F1

Formuła 1

Tomasz Dębek

Twitter: @themback

Nie mamy za bardzo z kim walczyć - przyznał po treningach przed niedzielnym GP Australii Robert Kubica. W obu Team Williamsa notował ogromne straty do reszty stawki. Polak zajął 20. i 19. miejsce.

Problemów Williamsa ciąg dalszy. Po tym, jak brytyjski team nie dostarczył na czas bolidu na przedsezonowe testy w Barcelonie, stracił dwa dni w porównaniu do konkurencji. Bolidy wypadły na torze słabo, do tego FIA nie spodobały się niektóre rozwiązania technologiczne. Tuż przed GP Australii mechanicy musieli dokonać zmian w konstrukcji auta. Korygowali m.in. kształt lusterek, zawieszenie oraz sekcję z boku i tyłu bolidu.

Jaki wpływ będą miały te zmiany na kierowców, można się było domyślić nawet bez odnaki eksperta F1. Zwłaszcza że dla Williamsa jeżdżą debiutujący George Russell i powracający do wyścigów po ośmiu latach przerwy Robert Kubica. Podczas piątkowych treningów obaj nie mieli szans na nawiązanie walki z resztą stawki. Na obu zajmowali dwa ostatnie miejsca...

W pierwszej części treningu najlepszy czas Kubicy to 1:27.914.

Gorszy był tylko Russell, do 18. Lando Norrisa (McLaren) Polak stracił prawie dwie sekundy. Do najszybszego Lewisa Hamiltona (Mercedes) ponad cztery.

Tor w Melbourne tradycyjnie dał się we znaki debiutantom. Sporo problemów miał Alexander Albon (Toro Rosso). Wyścig poza trasę zaliczył też Polak, który na jednym z zakrętów przystrzygł trawę wokół toru.

Na drugim treningu Russell nie jechał zbyt pewnie, ale tym razem uzyskał lepszy czas od Kubicy (o 0,2 sekundy). Dało mu to tylko przedostatnie miejsce, bo pozostałe drużyny nadal były poza zasięgiem Williamsa. Do trzeciego od końca Norrisa Russell stracił prawie 1,7 sek.

Najszybszy znów był Hamilton, z minimalną przewagą nad kolegą z zespołu Valtterim Bottasem. Kierowcy Williamsa stracili do Brytyjczyka odpowiednio 3,853 i 4,055 (Kubica).

- Narazie nie mamy za bardzo z kim walczyć. Staram się jednak wykonywać swoje zadanie najlepiej jak potrafię. Na treningach nie jechało się łatwo. Zrobiliśmy, co w naszej mocy. Musimy spróbować naprawić niektóre podzespoły, bo nie mamy za dużo części zapasowych. Żeby testować, trzeba mieć co - skomentował przed kamerami Eleven Sports Kubica.

Wyścig w niedzielę o 6.10. ©

Heidfeld pracował na Kubicę, jak będzie z Russellem?

Formuła 1

Mateusz Skrzyński
redakcja@polskatimes.pl

Kubica i Russell postarają się zmasakrować plamę z poprzedniego sezonu. Czy obaj kierowcy znajdą wspólny język na torze?

W rozpoczynającym się sezonie Formuły 1 partnerem Roberta Kubicy w barwach Williamsa jest George Russell. Dla 21-letniego Brytyjczyka będzie to debiut. W przeszłości Kubica był na miejscu Russella, jeżdżąc z bardziej doświadczonymi kierowcami, ale dzięki talentowi

z czasem stawał się pierwszym kierowcą w zespole.

Pierwszym partnerem Polaka był Niemiec Nick Heidfeld. Siedem lat starszy od Kubicy, do Formuły 1 trafił już w 2000 roku. Zapowiadano go jako wielki talent i następcę samego Michaela Schumachera. W drugim sezonie Kubicy w F1 (rok 2007) był zdecydowanym liderem BMW Sauber, plasując się na piątym miejscu w klasyfikacji generalnej mistrzostw świata.

Dwa następne sezony należały już do Kubicy, o którym zaczęto mówić jako o przyszłym mistrzu świata. Heidfeldowi nie

podobano się to, że to Polak jest liderem niemieckiego zespołu. W mediach nie krył swojego niezadowolenia, jednak na torze robił to, co do niego należało, czasem nawet kosztem indywidualnego sukcesu. Niewiele wie, że to m.in. Niemiec był jednym z ojców historycznej wygranej Kubicy Grand Prix Kanady (2008 r.).

- Miałem zwycięstwo na wyścigu, ale nie chciałem go wygrywać, bo nie chciałem być z niego dla dobra zespołu. W Kanadzie jechałem przed Robertem, który miał inną strategię i musiał jeszcze raz zjechać po nowe opony, a ja nie. Aby mógł skorzystać na swojej taktyce,

przepuściłem go. Zespół wyliczył, że albo zdobędziemy pierwsze miejsce dla mnie i czwarte dla Roberta albo pomogę w zdobyciu dubletu - wyjawiał mediom po zakończeniu wyścigu.

Po decyzji BMW Sauber o wycofaniu się w Formułę 1, w 2010 roku Kubica podpisał kontrakt z Renault. Partnerem krakowianina był jego rówieśnik i pierwszy Rosjanin w historii tego sportu Witalij Pietrow. Wielu podważało jego umiejętności, mówiono o jego sponsorach, którzy zasilili kasę francuskiego zespołu sumą około 15 mln euro. ©

Skoki narciarskie

Ryoyu Kobayashi nie zwalnia tempa

Ryoyu Kobayashi zwyciężył w prologu do niedzielnego konkursu indywidualnego Raw Air na mamuciej skoczni w Vikersund (HS240). Zdobywca Kryształowej Kuli poleciał na odległość 232 metrów. Wyprzedził Austriaka Stefana Krafta (230) i Niemca Markusa Eisenbichlera (221). Szóste miejsce zajął Dawid Kubacki (214,5). Dwunastą lokatę zajął Piotr Żyła (210,5). 19. i 20. miejsce zajęli Kamil Stoch oraz Jakub Wolny. Obaj skoczyli po 202,5 metra. W sobotę o 17.00 konkurs drużynowy, a w niedzielę również o 17.00 zawody indywidualne. (STEN)

LOTTO

Piątek, 15.03

MULTI MULTI - GODZ. 14.00
1, 5, 6, 8, 11, 12, 19, 20, 21, 22, 24, 33, 34, 35, 47, 52, 56, 61, 76, 77 plus 8

KASKADA

1, 3, 4, 5, 6, 7, 15, 16, 18, 19, 20, 21

Czwartek, 14.03

MULTI MULTI - GODZ. 21.40
2, 3, 4, 10, 22, 27, 32, 34, 35, 40, 45, 50, 53, 58, 62, 71, 75, 77, 79, 80 plus 79

EKSTRA PENSJA 11, 14, 15, 19, 30 + 2

LOTTO 3, 17, 21, 22, 23, 46

LOTTO PLUS 2, 6, 14, 18, 25, 43

MINI LOTTO 4, 8, 15, 30, 34

KASKADA

1, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 16, 18, 21, 22, 23

(STEN)

Walka Czarnych Słupsk na Śląsku o przewagę parkietu w I rundzie play-off

Michał Piatkowski
michal.piatkowski@gp24.pl



Koszykówka

STK Czarni zmierzają się z bezpośrednim rywalem w tabeli. Ich ewentualna wygrana w Tychach może otworzyć im szansę do przewagi parkietu w pierwszej rundzie playoff.

W ligowej tabeli zapanował niesamowity ścisk. STK Czarni, Polonia Leszno, WKK Wrocław oraz GKS Tychy mają na swoim koncie dokładnie 27 rozegranych spotkań oraz 42 punkty. Walka o czwarte miejsce nabiera rumieńców, a tegoroczne rozgrywki już nie raz ukazywały jak ważna jest przewaga własnego parkietu.

Podopieczni Mantasa Cesnauskisa zaprezentowali w zeszłej kolejce chyba najlepszą koszykówkę w tym sezonie. Nie tylko pokonali obecnego lidera rozgrywek, ale pokazali też niesamowity chart ducha



FOT. ŁUKASZ CAPIAR

Łukasz Seweryn jest nadal ważnym ogniwem słupskiej drużyny. Słupszczanie ostatnio spisują się dobrze, więc można liczyć na ich dobry występ na Śląsku

oraz jedność jaka panuje w słupskiej drużynie.

Koszykarze ze Słupska pokonując tak silnego rywala wysłali jasny sygnał, że są w tym sezonie w stanie grać o najwyższe cele. Ich przeciwnicy gorzej wspominać będą ostatnią ko-

lejkę, w której znacząco ulegli Pogoni Prudnik. W pierwszym meczu obydwu zespołów lepszy okazał się GKS, który pokonał Czarnych w hali Gryfia 76:72.

Słupszczanie są w znakomitych nastrojach, a ich fani wie-

rzą, że zwycięstwo ze Śląskiem nakręci zespół do kolejnych zwycięstw.

W spotkaniu z wrocławianami w słupskim zespole ciężko znaleźć słabe punkty. Po raz kolejny bardzo dobrze gra zespołu dowodził Adrian

Kordalski. Pewni w ataku byli Wojciech Jakubiak oraz Szymon Rduch, a pod koszem swoje warunki wykorzystywał Damian Cechniak.

Mimo, iż w ataku słabszy mecz zanotował Patryk Pełka, to przyznać mu trzeba, że nie tylko świetnie zbierał piłki, ale też bardzo dobrze wyglądał w obronie, gdzie radzić sobie musiał bez swojego zmiennika - Szymona Długosza.

Brawa należą się także Patrykowi Wieczorkowi. Rezerwowo rozgrywający, dał naprawdę dobrą zmianę, a jego dwie trójki bardzo pomogły słupszczanom w ofensywie.

GKS Tychy to drużyna, która znakomicie spisuje się na własnym parkiecie. Gospodarze sobotniego starcia, do tej pory tylko trzykrotnie przegrali na własnym parkiecie, a aż dziesięciokrotnie okazywali się lepsi.

Liderem zespołu jest były zawodnik jeszcze ekstraklasowych Czarnych Michał Jankowski. Charakterny rzucający notuje w tym sezonie średnie na poziomie ponad 16, 5

punktów, prawie 4 zbiórek oraz 2 asyst na mecz. Jak groźnym potrafi być strzelcem pokazał chociażby jego ostatnie mecz, kiedy w Prudniku zdobył 33 punkty, trafiając dziewięć rzutów za trzy punkty.

Drugim liderem zespołu jest także były zawodnik ekstraklasy Paweł Zmarlak.

Silny skrzydłowy notuje w tym sezonie 13,8 punktu oraz 8,3 zbiórki w każdym ligowym spotkaniu.

Czy Czarni pójdą za ciosem i po wygranej z liderem, zwyciężą w kolejnym ligowym spotkaniu?

A może to gospodarze drugi raz w tym sezonie pokonają słupskich Czarnych? Początek spotkania w sobotę (16 marzec) o godzinie 18 w Tychach.

Pozostałe spotkania:

SKK Siedlce - Pogoń Prudnik, Polonia Leszno - Górnik Wałbrzych, Znicz Pruszków - WKK Wrocław, Polfarmex Kutno - Sokół Łańcut, AZS AGH Kraków - Biofarm Poznań, Syntex Łowicz - Kotwica Kołobrzeg, Śląsk Wrocław - Astoria Bydgoszcz. ©©

Medale 16 zawodników ZKS Miastko

Zapasy

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W Miastku odbyły się Mistrzostwa Wybrzeża Młodzików oraz Mini zapasy w zapasach - styl klasyczny.

Uroczystego otwarcia dokonała burmistrz Miastka Danuta Karaśkiewicz. W zawodach udział wzięło łącznie 108 zawodników z 8 klubów z województwa pomorskiego i wielkopolskiego. Zawodnicy rywalizowali na dwóch matach zapasniczych o tytuł Mistrza Wybrzeża.

Zapaśniczy Klub Sportowy Miastko wystawił łącznie 19 zawodników. 16 z nich zdobyło medale.

Złote medale wywalczyli: Młodzicy (do lat 14): Bartłomiej Tandecki - waga 52 kg, Alex Ruszczyk (68 kg). Kadeci (do lat 17): Kacper Karaśkiewicz (48 kg). Juniorzy (do lat 20): Piotr Zabłocki (87 kg).

Srebrne medale: Mini zapasy (do lat 11): Nadia Kądziela (21 kg), Kinga Góral (26 kg), Antoni Synak (29 kg), Leon Rudnik (32 kg). W Młodzikach: Dawid Zygmunowicz (35 kg), Witold Szor (52 kg). W Juniorach: Karol Kaczmarek (87 kg).

Brązowe medale: Mini zapasy: Szymon Kozłowski (21



FOT. ZKS MIASTKO

Wszyscy medaliści reprezentujący ZKS Miastko wraz z trenerem Kazimierzem Wanke (z prawej)

kg), Wiktoria Biegun (21 kg), Tola Rudnik (23 kg), Małgorzata Skwierawska (26 kg), Sebastian Tandecki (35 kg).

Miejsca pozostałych zawodników w mini zapasach - piąte miejsca wywalczyli: Leon Brodziński (29 kg), Dawid Wiktorczyk (29 kg), Filip Olszewski (32 kg).

W klasyfikacji klubowej zwyciężyła Cartusia Kartuzy przed Unią Swarzędz i ZKS Miastko.

- Jestem bardzo zadowolony z postawy swoich zawodników.

Ambitne walki, szczególnie w wykonaniu tych najmłodszych zawodników, doprowadziło ich do łez gdy przegrywali swoje walki. Leon Rudnik przegrał walkę „o złoto” przy remisie 10:10 z zawodnikiem Unii Swarzędz w ostatnich sekundach drugiej rundy. Pechowo walczył też Sebastian Tandecki. Rzuty przez biodro wykonywał Sebastian, ale punkty zdobywał zawodnik z Kartuz - powiedział Kazimierz Wanke, trener ZKS Miastko. ©©

Młodzi gryfici podejmują Arkę

Piłkarskość

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Hitem drugiej kolejki CLJ U-17 będzie starcie Pogoni Szczecin z Lechem Poznań. Zwycięzca meczu przybliży się do półfinałów Mistrzostw Polski. Natomiast w niedzielę o godz. 12.00 Gryf Słupsk zagra z Arką Gdynia.

Inauguracyjne spotkanie na swoim boisku rozegra słupski zespół juniorów młodszych. Po porażce z wicemistrzem Polski Pogonią Szczecin 0:5, pierwszym przeciwnikiem w Słupsku (stadion przy ulicy Zielonej, niedziela 12.00) będzie Arka Gdynia. Zespół z Gdyni w pierwszej kolejce przegrał w Poznaniu z miejscową Wartą 1:3. Arka Gdynia SSA to doświadczony zespół na poziomie centralnym. Trenerem zespołu jest Krzysztof Jańczak, który posiada w swojej ekipie zawodników o bardzo dobrych warunkach fizycznych z rocznika 2002 potrafiących grać bardzo ciekawą i szybką piłkę nożną. Słupski zespół mimo, że nie jest faworytem meczu postara się zrobić miłą niespodziankę w niedzielne popołudnie. Niestety, tradycyjnie słupszczanie nie zagrają w optymalnym zestawieniu. Nie



FOT. SEBASTIAN WOJCIECH

Słupszczanie w Szczecinie aż czterokrotnie tracili gole po stałych fragmentach gry. Będą musieli poprawić się w tym elemencie

wystąpią: Michał Olszowiec, Paweł Ostrowski, Michał Tołek - choroby, Miłosz Gwóźdź, Jakub Mikieliewicz - kontuzje, Ilia Kozub - brak wymaganych dokumentów z Ukrainy.

Pod dużym znakiem zapytania jest też występ najlepszego strzelca gryfitów w 1. lidze wojewódzkiej Antoniego Gulbińskiego, który na jednym z treningów uległ urazowi.

Powołani przez słupskich trenerów zawodnicy:

1. Adrian Forsyjak - 2. Komel Kaniowski, 3. Marcel Kaca, 4. Jakub Gutowski, 5. Mateusz Barszcz, 6. Filip Dalecki, 7. Jakub Janikiewicz, 8. Mateusz Skurnóg, 9. Filip Kołakowski, 10. Tomasz Parzych, 11. Jakub

Olszewski, 12. Łukasz Kowalik, 13. Jakub Mondrzejewski, 14. Wojciech Dacków, 15. Kacper Grabarczyk, 16. Kacper Formela, 17. Patryk Wólczyński, 18. Antoni Gulbiński.

W pozostałych spotkaniach 2. kolejki Centralnej ligi juniorów U-17 zagrają: Błękitni Wronki - Warta Poznań SA - sobota: Popowo - godz. 11.00, Pogoń Szczecin - Lech Poznań - sobota: Szczecin - godz. 14.30, AP Reissa Poznań - Lechia Gdańsk - niedziela: Tanowo Podgórze - godz. 12.00.

W IV lidze w sobotę o 14.00 na Zielonej Gryf Słupsk zagra z Wikędem Luzino, a Pogoń w Lęborku też o 14.00 podejmie Lechię II Gdańsk. ©©

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 16 marca 2019 r.

**Od recytacji do
serialowej i kinowej
popularności**

STR. 11



**Artur
Żmijewski**

**Matka i dziecko
w przestrzeni
publicznej**

STR. 6



**Wiosenne smaki
w kuchni**

STR. 7-10



**Patyczak
zamiast
psa lub kota**

STR. 12

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



MAŁYMI KROCZKAMI TEŻ MOŻEMY
SPRAWIĆ, ŻE ŚWIAT BĘDZIE CZYSTSZY,
A MY ZDROWSI

Witamy w weekend

Naprawdę nie chce pani plastikowego pojemnika? Jeżeli tak, to uprzedzam, że papier przylepi się do ciasta - zniechęcają mnie sprzedawczynie w piekarniach, które proszę, aby pakowały ciasta w kartoniki i zawiązywały w papier. Do marketu zabieram jednorazowe torebki foliowe, których mam w nadmiarze, i używam je wielorazowo, pakując w nie owoce i warzywa. Zrezygnowałam z kupowania wody mineralnej w plastikowych butelkach. Kranówkę i wyciskane soki wlewamy do szklanych butelek. Idąc do pracy, pobrażuję, ale co mi tam. Nie potrafię całociowo wywalić plastiku ze swojego życia, ale robię, ile się da. I was do tego zachęcam - kilka wskazówek znajdziecie w tekście na stronie 3.

Zapraszam też do lektury artykułu obok - zwłaszcza panie, ale panowie też nich przeczytają i wpłyną na swoje żony, matki, córki, siostry. Jedno badanie cytologiczne, proste, szybkie i bezbolesne - jeżeli jest wykonywane regularnie, może uratować życie. Trzeba zrobić jedynie mały krok - pójść do ginekologa. Zważywszy na to, jak niewielki to wysiłek, szokują dane statystyczne - większość kobiet z tego badania nie korzysta!

Może dlatego, że ciągle idziemy do lekarza dopiero wtedy, kiedy boli. Zwłaszcza kiedy jest to ból wyjątkowo dolegliwy. Taki jak w przypadku pojawienia się kamieni nerkowych. Które upodobały sobie przede wszystkim mężczyźni. O tej chorobie przeczytacie na stronie 4.

Szukając dalej w Magazynie Rodzinnym, znajdziecie też lżejsze teksty, w tym tradycyjnie aż cztery kolumny kulinarne. Na talerzu - oczywiście wiosna. Zapraszam do lektury i życzę udanego weekendu.

NAPISZ, ZADZWOŃ, WYŚLIJ E-MAILA

CZEKAMY NA WASZE OPINIE

Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym”, piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 81 32.

PROMOCJA 007430211

Szukasz pracy?

WEJDŹ NA GRATKA.PL



gratka

Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

REKLAMA 018959090

Plussz Junior
Multiwitamina

Kompleks witamin i minerałów w formie tabletek do ssania o smaku malinowym, które wspierają układ odpornościowy podczas wiosennego przesilenia. Produkt przeznaczony jest dla dzieci w wieku przedszkolnym.



Cena: ok. 18 zł / 30 tabletek

Trwa 30 sekund, a może uratuje życie. Rób cytologię raz w roku

Zdrowie Nie jest bolesne, trwa krótko i można wykonać je bezpłatnie. Badanie bardzo ważne, bo pozwala wyprzedzić groźną chorobę, która co roku zabija

Kobięce sprawy

Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

Według danych z 2010 roku, w Polsce z powodu raka szyjki macicy umiera ponad 70 proc. kobiet więcej niż średnio w innych krajach Unii Europejskiej. Wiele z tych kobiet mogłoby żyć, gdyby robiły cytologię.

Raz na trzy lata za darmo

W ramach programu profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy w naszym kraju na badanie cytologiczne może zgłosić się każda kobieta w wieku od 25 do 59 lat. Może wykonać je bezpłatnie raz na trzy lata. Wystarczy odwiedzić gabinet ginekologiczny, który ma podpisaną umowę z Narodowym Funduszem Zdrowia i wykonuje przesiewową cytologię.

- Badanie profilaktyczne nie wymaga skierowania czy zaproszenia. Dzięki niemu możliwe jest wykrycie najmniejszych zmian chorobowych i podjęcie skutecznego leczenia. Badanie cytologiczne jest całkowicie bezbolesne i bezpieczne - przekонуje Małgorzata Koszur z Narodowego Funduszu Zdrowia w Szczecinie.

To badanie pozwala wyprzedzić raka

- Rak szyjki macicy jest najczęstszym nowotworem narządu rodniczego, z którym się, niestety, borykamy do dziś. Ostatnie dane z 2007 roku mówią, że ten rodzaj nowotworu



Badanie cytologiczne jest szybkie i bezbolesne. Jego wynik powie nam, czy jesteśmy w grupie ryzyka

jest na pierwszym miejscu. Jest on przed rakiem błony śluzowej macicy czy rakiem jajnika i zaraz po raku gruczołu piersiowego - mówi prof. dr hab. n. med. Zbigniew Celewicz, konsultant województwa zachodniopomorskiego ds. ginekologii i położnictwa. - Znamy jedno narzędzie, które może kobiety przed tym nowotworem ochronić, to właśnie rozmaz cytologiczny z szyjki macicy. Skuteczne pobieranie rozmazu cytologicznego to

wczesne wykrywanie patologii szyjki macicy. Jeszcze zanim nieodwracalny proces nowotworowy powstanie.

Kto powinien się badać

Powstawanie nowotworu to proces często wieloletni, trwa zwykle dłużej niż 10, 15 lat, z małym wyjątkiem u kilku procent młodych kobiet, u których rak szyjki macicy rozwija się szybko - w ciągu trzech lat.

Niestety, zbyt mało kobiet zgłasza się na badania cy-

tologiczne. Powinno się je robić nie później niż w 3 lata po inicjacji seksualnej (najlepiej raz w roku), a jeśli nie było kontaktów seksualnych, to pierwszy rozmaz powinien być pobrany po 25. roku życia.

Kobiety nie korzystają z bezpłatnych badań

We wczesnym rozwoju rak szyjki macicy nie daje żadnych dolegliwości. Pierwszy objaw, który najczęściej się pojawia, to nieprawidłowe

Marzec jest miesiącem badań cytologicznych. Rząd p

Wszystko, co musisz o zdrowiu czy badaniach profilaktycznych, znajdziesz na nowo

Zdrowie

Anna Folkman
anna.folkman@polskapress.pl

„Planuję długie życie” - to hasło przewodnie kampanii ministerstwa zdrowia poświęconej profilaktyce różnych groźnych chorób.

Jej celem jest poprawa stanu wiedzy społeczeństwa na temat postaw prozdrowotnych oraz przeciwdziałaniu i zapo-

bieganiu zachorowaniu na nowotwory, a także zwiększenie zgłaszalności na badania profilaktyczne pod kątem nowotworowym.

W ramach rządowej kampanii przygotowano między innymi spoty telewizyjne, radiowe, ulotki, plakaty i billboardy oraz stronę internetową: www.planujedlugiezycie.pl - promujące profilaktykę antynowotworową, w tym badania mammogra-

ficzne (w profilaktyce raka piersi) i cytologiczne. Każdy miesiąc poświęcony będzie jednemu z zagadnień. Marzec jest przeznaczony na badania cytologiczne w ramach profilaktyki nowotworowej.

Na stronie internetowej kampanii można przeczytać na przykład o tym, co zwiększa ryzyko zachorowania na raka szyjki macicy. Są to przede wszystkim: przewle-

kłe zakażenie onkogennymi typami wirusa brodawczaka ludzkiego, wczesne rozpoczęcie współżycia płciowego, wieloletnie stosowanie hormonalnych leków antykoncepcyjnych, duża liczba partnerów płciowych, duża liczba porodów, wieloletnie palenie papierosów.

Dowiemy się też, jak się przygotować na badanie cytologiczne. Otóż nie należy zgłaszać się na nie w czasie

atować oku

ie cytologiczne jest
ra wiele kobiet



orowania na raka szyjki macicy

krwawienie, niestety, już w zaawansowanej postaci tego nowotworu, który często prowadzi do śmierci. Rak szyjki macicy wykrywany jest najczęściej u kobiet, które nie badają się regularnie. U takich, które od wielu lat nie były na wizycie ginekologicznej.

- Jesteśmy jednym z województw, które ma największą zgłaszalność do badań, ale co z tego, skoro ta zgłaszalność nie przekracza 75 procent. A tylko przy takiej zgłaszalności można mówić

o sensownej profilaktyce - zaznacza prof. Zbigniew Celewicz. - Dlatego nie spada zarówno zachorowalność na raka szyjki macicy, jak i umieralność kobiet z tego powodu. To jest zatrważające.

Średnia krajowa zgłaszalność kobiet do badań cytologicznych to nieco ponad 17 proc.

- Jako województwo zachodniopomorskie jesteśmy w czołówce w leczeniu badań, ale nadal nam daleko do zalecanego wskaźnika 75 procent. Osiągnęliśmy zaledwie ok. 23 procent - mówi dr Franciszka Siadkowska, naczelnik Wydziału Świadczeń Opieki Zdrowotnej ZOW NFZ w Szczecinie. - Najlepsze efekty są w powiecie białogardzkim, w którym zgłaszalność na badanie to 30 procent. Takie duże miasto jak na przykład Szczecin jest dopiero na 10. miejscu z 25-procentową zgłaszalnością.

Szczepienie przeciwko rakowi szyjki macicy

Przyczyną nowotworu szyjki macicy jest zakażenie onkogeną postacią wirusa brodawczaka ludzkiego. Zakażenia tym wirusem są powszechne. Blisko 80 proc. z nas, zarówno kobiet, jak i mężczyzn, miało lub będzie miało w swoim życiu kontakt z tym wirusem.

- Nie ma leków, które byłyby w stanie wyeliminować wirusa z organizmu. Ma on jednak jedną pozytywną cechę. W 96 procentach zakażenie tym wirusem ustępuje samoistnie bez żadnych następstw. Tylko w 4 procentach przypadków przechodzi w zakażenie przetrwałe, które sprawia, że proces chorobowy będzie postępował - mówi prof. Zbigniew Celewicz. - Nie boję się powiedzieć, że szczepienia przeciw zakażeniom wirusem brodawczaka ludzkiego są szczepieniami przeciwko rakowi szyjki macicy. Mamy na to już szereg dowodów. Pierwsze szczepionki pojawiały się w 2006 roku i niektóre gminy

refundują je swoim mieszkańcom.

Szczepienia finansowane są dla dziewcząt i chłopców, ale zaleca się je także dorosłym kobietom i mężczyznom.

Szczepić mogą się też dorośli

- Promujemy te szczepienia do 49. roku życia. Wiemy od wielu lat, że w przypadku brodawek płciowych czy kłykciny kończystych takie szczepienie daje rewelacyjny efekt przyznaje prof. Celewicz. - Osoby zaszczepione nie mają praktycznie z tym do czynienia. Kobiety, które zgłaszają się po operacyjnym usuwaniu kłykciny, kiedy pojawiają się u nich kolejne, małe, zalecam szczepienie. Dzięki niemu pozbywają się problemu i nie mają wznowy choroby.

Dorosłym podaje się trzy dawki szczepionki. Dla dzieci (chłopcy i dziewczynki) przewidziana jest podwójna. Koszt szczepienia to ok. 500 zł za jedną iniekcję. Powtarza się je po miesiącu lub dwóch i po 6 miesiącach od pierwszej dawki.

Szczepienia przeciw zakażeniom HPV są rekomendowane, ale nie są obowiązkowe i nie są refundowane. HPV jest czynnikiem wywołującym raka szyjki macicy i odbytu u kobiet oraz raka jamy ustnej, gardła, odbytu i prącia u mężczyzn. Dane, które można znaleźć na stronie Polskiego Zakładu Higieny, wskazują, że bezpłatne szczepienia (finansowane przez samorząd) w województwie zachodniopomorskim są tylko w Myśliborzu, Koszalinie, Szczecinku, Będzinie, Darłowie, Mielnie i Rewalu.

Faktem jest, że niemal każda aktywna seksualnie osoba zostanie zakażona wirusem HPV w ciągu swojego życia. Szacowana liczba kobiet i mężczyzn zakażonych HPV na całym świecie wynosi 660 mln. Być może warto więc pomyśleć o ochronie.

Warto wiedzieć

Wiedza, którą szerzyć trzeba już u najmłodszych dzieci: jak i dlaczego segregować śmieci

Produkowanie odpadów jest nierozdzielnie związane z obecnością człowieka na Ziemi. Jednak kiedyś ludzie otaczali się przedmiotami z tworzyw naturalnych, które szybko ulegały rozkładowi. Obecnie wytwarza się coraz więcej produktów z coraz trwalszych materiałów. Wydawałoby się więc, że powinny nam służyć długo. Niestety - jest przeciwnie, większości z nich pozbywamy się bardzo szybko.

W efekcie przyroda nie może sama sobie poradzić z usunięciem śmieci, których rozkład potrafi trwać nawet kilkaset lat. Jak możemy jej pomóc uporać się z tym globalnym problemem? Jednym ze sposobów jest właściwa segregacja śmieci we własnym domu.

Toniemy w odpadach

Wraz ze wzrostem populacji ludzi na Ziemi przybywa na niej także śmieci. W 2017 roku w Polsce zostało wytworzonych w sumie 11 968,7 tys. ton odpadów komunalnych. Ponad 83% z nich - o ponad 4% więcej niż w roku 2016, wyprodukowały gospodarstwa domowe.

- Na jednego mieszkańca Polski przypadało ich średnio 312 kilogramów - mówi prof. dr hab. Piotr Skubała z Wydziału Biologii i Ochrony Środowiska Uniwersytetu Śląskiego w Katowicach, ekspert wspierający akcję „Kubusiowi Przyjaciele Natury”. - Jeśli chcemy, aby na naszej planecie żyło się dobrze wszystkim żywym stworzeniom, także ludziom, to warto zrobić wszystko, by zmniejszyć ilość odpadów i zwiększyć ich ponowne wykorzystanie. Najprościej i najszybciej zacząć od siebie. Pamiętajmy, że każde ludzkie działanie wpływa na stan środowiska - dlatego np. modyfikując nasze codzienne przyzwyczajenia na bardziej ekologiczne lub rezygnując z tych, które nie sprzyjają naturze, możemy wykonać bardzo wiele kroków ratujących naszą planetę - dodaje ekspert.

Recykling zaczyna się już w domu

- Każdy nasz wybór czy decyzja zakupowa ma wpływ na to, jak szybko i w jakiej ilości produkujemy odpady. Dlatego np. idąc na zakupy, zabierzmy ze sobą torbę z materiału, zamiast korzystać z plastikowych reklamówek. Kupujemy opakowania zbiorcze, co zmniejszy liczbę zużytych pudełek czy butelek. Jednak przede wszystkim, kiedy wybieramy się do sklepu i zamierzamy coś kupić, zastanówmy



Właściwej segregacji śmieci dziecko powinno się nauczyć przede wszystkim we własnym domu

się, czy naprawdę tego potrzebujemy. Korzystajmy z artykułów wielokrotnego użytku, np. drugie śniadanie pakujemy do pojemnika, zamiast zużywać codziennie metry papieru lub folii. Bardzo ważna jest też odpowiednia segregacja śmieci we własnym domu, co ułatwi ich recykling na dalszym etapie - podkreśla ekspert.

W tym roku w życie weszły nowe przepisy dotyczące segregowania odpadów. Warto się ich nauczyć. Zwracamy przede wszystkim uwagę na kolor pojemnika na śmieci.

- Na „papier” przeznaczone są niebieskie pojemniki. Wrzucamy tu opakowania z papieru, karton, tekturę (także falistą), katalogi, ulotki, prospekty, gazety i czasopisma, papier szkolny i biurowy, zadrukowane kartki, zeszyty i książki, papier pakowy, torby i worki papierowe.

- Do zielonych pojemników z napisem „szkło” trafić powinny szklane butelki po napojach, słoiki czy szklane opakowania po kosmetykach.

- Do żółtych pojemników oznaczonych napisem „metał” i tworzywa sztuczne wrzucamy plastikowe butelki, nakrętki, plastikowe i wielomateriałowe opakowania (np. kartony po sokach, opakowania po środkach czystości i kosmetykach), plastikowe torby, worki, reklamówki, aluminiowe puszki, zakrętki od słoików, kapsle, puszki po konserwach i folię aluminiową. Pamiętajmy, aby zginać puszki czy plastikowe butelki, dzięki czemu zajmą mniej miejsca.

- Brązowy kolor kosza na śmieci oznacza tzw. odpady bio, np. odpadki warzywne i owocowe, zwiędłe kwiaty i rośliny doniczkowe, resztki jedzenia, ale z wyłączeniem tych pochodzenia zwierzęcego.

- Wszystkie pozostałe śmieci, które nie podlegają segregacji, wrzucamy do czarnego pojemnika na tzw. odpady zmieszane, np. resztki mięsne, kości, mokry i brudny papier, potłuczone szyby i lustra, tekstylia.

Daj przedmiotom drugie życie

Wiele przedmiotów, które na pierwszy rzut oka wydają się niepotrzebne, może zostać wykorzystanych ponownie.

Plastikową butelką możemy podlewać kwiaty, w plastikowych pojemnikach przechowywać drobiazgi, a pomalowany farbami do szkła słoik może stać się pięknym wazonem. W szukaniu pomysłów na wykorzystanie materiałów wtórnych angażujemy całą rodzinę, a zwłaszcza dzieci, które mają niemal nieograniczoną wyobraźnię.

Uczmy też najmłodszych, że warto się dzielić. Stare ubrania i zabawki w dobrym stanie mogą trafić np. do domów dziecka, a książki zyskać drugie życie w bibliotece.

- Pomóc w popularyzacji wiedzy proekologicznej wśród najmłodszych mogą akcje edukacyjne, takie jak ogólnopolski program „Kubusiowi Przyjaciele Natury”, w którym bierze już udział co drugie przedszkole w Polsce. Zgłoszone placówki otrzymują bezpłatnie materiały do przeprowadzenia ciekawych zajęć na temat ekologii i dbania o przyrodę. W ten sposób nawet jeśli dziecko nie nauczy się prawidłowej segregacji odpadów w domu, zyska taką wiedzę w przedszkolu - mówi Piotr Skubała.

ANNA CZERNY-MARECKA

Przygotował kampanię zdrowotną

na stronie internetowej

krwawienia miesięczkowego. Na pobranie cytologii najlepiej zgłosić się nie wcześniej niż cztery dni po ostatnim dniu miesiączki i nie później niż cztery dni przed rozpoczęciem następnej. Poza tym co najmniej cztery dni przed pobraniem wymazu cytologicznego nie należy stosować żadnych leków dopochwowych, a od ostatniego badania ginekologicznego/USG przezpochwowego powinien

upłynąć co najmniej jeden dzień.

Po badaniu dowiesz się, czy znajdujesz się w grupie ryzyka zachorowania na raka szyjki macicy. Wynik jest opisowy i bardzo łatwo go rozszyfrować.

Na stronie internetowej kampanii można znaleźć listę placówek, które przyłączają się do akcji bezpłatnych badań. Ostatnia taka akcja miała miejsce 8 marca, z okazji Dnia

Kobiet. Wybrane przychodnie zachęcały kobiety do wykonywania badań cytologicznych, na które nie trzeba było się wcześniej zapisywać. Wystarczyło przyjść z dowodem osobistym.

Warto śledzić informacje na stronie, bo z nich będzie można dowiedzieć się o kolejnych działaniach profilaktycznych, a każdego miesiąca będą dotyczyły innych aspektów naszego zdrowia.

Kamienie nerkowe. Największy problem mają mężczyźni

Dotyczy to głównie panów pomiędzy 30. a 45. rokiem życia.
Kłopoty ma trzy razy więcej mężczyzn niż kobiet

Choroby

Ewa Zwolak

ewa.zwolak@polskapress.pl

Kamienie nerkowe to złoże tworzące się w drogach moczowych ze składników moczu. Gromadzą się one u około 5-10 proc. ludzi na świecie, w tym przede wszystkim u mężczyzn pomiędzy 30. a 45. rokiem życia.

Kamienie wapniowe

Kamienie wapniowe to najczęściej występujące złoże w układzie moczowym. Składają się one ze szczawianu i fosforanu wapnia, a ich cechą charakterystyczną jest gładka powierzchnia i ciemnobrunatna barwa. Powstawanie tych kamieni może mieć związek z pierwotną nadczynnością przytarczyc, gruźlicą i osteoporozą. Oprócz tego wapniowe kamienie nerkowe mogą powstawać na skutek przyjmowania: suplementów wapnia, witamin D i C w dużych dawkach, a także stosowania sulfonamidów (m.in. krople do oczu), acetoazolamidów (obniżających ciśnienie wewnątrzgałkowe), triamterenu (leku moczopędnego), indynawiru (stosowanego w objawowym leczeniu HIV). Tworzenie się tych kamieni nerkowych może być również uwarunkowane przebywaniem w gorącym klimacie i przyjmowaniem niedostatecznej ilości płynów. Zazwyczaj kamica wapniowa związana jest z nadmierną podażą szczawianów (stąd jej inna nazwa to kamica szczawianowa).

Podstawową przyczyną nadmiernego gromadzenia się szczawianów w organizmie człowieka jest zbyt duża podaż produktów zwierających te związki. Mowa tu przede wszystkim o takich produktach jak: • szpinak; • szczaw; • rabarbar; • botwina; • cytryna; • suszone figi; • czekolada; • kakao; • kawa naturalna; • mocna herbata; • ostre przyprawy; • groch, fasola i soczewica; • soja.

Kamienie moczanowe

Kamienie moczanowe składają się z kwasu moczowego i przybierają formę kryształowych rombów o ciemnobrunatnej



Kamienie nerkowe to często niewyobrażalny ból

barwie i płaskiej powierzchni. Ich powstawanie ma związek z hiperurykurią, małą objętością moczu i niskim pH moczu. Tworzenie się złożeń moczanych może towarzyszyć chorobom wrodzonym (zespół Lescha-Nyhana i zespół Kelleja-Seegmüllera), ale częściej wynika to z błędów dietetycznych, choroby nowotworowej i ze stosowania leków zwiększających wydalanie kwasu moczowego. Jednym z czynników ryzyka wystąpienia kamieni moczanych jest dieta bogatopurynowa. Puryny to związki organiczne, które znajdują się w bardzo wielu produktach spożywczych, w tym przede wszystkim w: tłustych, wędzonych rybach (łososiu, sardynkach, śledziach i makreli), krewetkach, przetworzonych produktach mięsnych, a także w słonie i w smalcu. Przy czym warto podkreślić, że puryny obecne są także w warzywach, w tym w: brokułach, kalafiorze, brukselce, papryce, porze, szpinaku i zielonym groszku. Spożywanie puryn w zbyt dużej ilości skutkuje nadmiernym wydalaniem kwasu moczowego, a co za tym idzie - tworzeniem złożeń moczanych.

Kamienie struwitowe

Kamienie struwitowe składają się z fosforanu magnezowo-amonowego. Charakteryzują się one nieregularnym kształtem, chropowatą powierzchnią i żółtą barwą. Często towarzyszy im ropomocz

i bakteriomocz. Powstawanie kamieni struwitowych pozostaje w ścisłym związku z zakażeniem dróg moczowych bakteriami ureazododatnimi. Przy czym wystąpienie infekcji nie jest równoznaczne z tworzeniem się złożeń w drogach moczowych. Aby do tego doszło, pH moczu musi mieć co najmniej 7,2, a do tego musi wystąpić przesycenie moczu solami wapnia. Kamica struwitowa jest trudna do wyleczenia, ponieważ powstające złoże stanowi doskonałe siedlisko bakterii, które są niedostępne dla antybiotyków. Jedynym zasadnym leczeniem kamicy struwitowej jest leczenie chirurgiczne, które powinno być uzupełniane leczeniem przeciwbakteryjnym.

Kamienie cystynowe

Kamienie cystynowe składają się z cystyny (aminokwasu) i charakteryzują się jednorodnym kształtem, żółtą barwą o perłowym połysku, a do tego są miękkie. Ich powstawanie ma ścisły związek z cystynurią - genetyczną chorobą metaboliczną, która występuje zaledwie u 1 proc. ludzi na świecie. Choroba ta jest skutkiem nieprawidłowej budowy układu moczowego, czego konsekwencją jest upośledzone przyswajanie aminokwasów, które trafiają do moczu. Jednym z typowych objawów gromadzenia się kamieni cystynowych w nerkach jest krwimocz.

Kamienie ksantynowe

Kamienie ksantynowe charakteryzują się kulistym kształtem i brązowo-żółtą barwą. W przeciwieństwie do innych złożeń nerkowych, nie są one widoczne w obrazie RTG, co znacznie utrudnia ich diagnostykę. Powstawanie tych kamieni występuje niezwykle rzadko - zazwyczaj spowodowane jest wrodzoną ksantynurią, która jest chorobą dziedziczną, polegającą na występowaniu nadmiernego stężenia ksantyny w kwasie moczowym.

WAŻNE

ŚWIATOWY DZIEŃ NEREK

W tym roku obchodzony jest 14 marca. Z tej okazji w wielu placówkach medycznych na całym świecie organizowane są akcje, mające na celu zachęcić do regularnego wykonywania profilaktycznych badań nerek. Organizowanie tego typu kampanii edukacyjnych jest ważne, ponieważ wiele osób ma niewielką świadomość na temat chorób nerek - ich objawów, profilaktyki i sposobów leczenia. Tegoroczny Dzień Nerek odbędzie się pod hasłem: „Zdrowe nerki u każdego i wszędzie”.

WAŻNE

Warto wiedzieć. **Jak powstają kamienie nerkowe? Problem dotyka nawet 10 procent ludzi**

Problem powstawania i gromadzenia się kamieni nerkowych w układzie moczowym dotyczy około 10 procent ludzi na świecie. Według danych Głównego Urzędu Statystycznego na kamice nerkową - chorobę, której bezpośrednim podłożem jest tworzenie się kamieni nerkowych - najbardziej narażeni są mężczyźni między 30. a 45. rokiem życia.

Stosunek zachorowalności mężczyzn do kobiet wynosi 3:1. Co ważne, kamica nerkowa charakteryzuje

się bardzo dużą tendencją reemisji, to jest ponownego tworzenia się kamieni nerkowych. Proces ten jest kilkuetapowy.

Pierwszym z tych etapów jest nukleacja, która - w dużym uproszczeniu - polega na wytrąceniu kryształków z kwasu moczowego lub szczawianu wapnia. Kolejnym etapem jest krystalizacja, następnym - łączenie kryształków w jedną całość, a ostatnim - ich magazynowanie w nerce w postaci złożeń.



WAŻNE

Ciekawostki. **Wiele osób ma kamienie i... nic o tym nie wie**

Kamica nerkowa (kamica moczowa) to choroba, która charakteryzuje się występowaniem kamieni (złożeń) w układzie moczowym: w nerce, kielichach, miedniczkach i moczowodzie. Co ważne, wiele osób ma kamienie i nie zdaje sobie z tego sprawy. Wynika to z tego, że większość z występujących kamieni ma średnicę mniejszą niż 6 milimetrów, a do tego usytuowana jest w końcowej części układu moczowego. Tego typu kamienie wydalane są spontanicznie wraz z moczem bez żadnych dolegliwości bólowych, przez co często pozostają niezauważone przez pacjenta. W pierwszych latach trwania kamica nerkowa może przebiegać bezobjawowo lub skąpoobjawowo. Zazwyczaj pierwszą wyraźną manifestacją choroby jest napad kolki nerkowej.

Kolka nerkowa jest najbardziej charakterystycznym objawem kamicy moczowej. Często towarzyszy jej krwimocz, krwimocz lub białkomocz, a także nudności i wymioty. Bezpośrednią przyczyną kolki jest zablokowanie przez kamień moczowodu (połączenia miedniczkowo-

-moczowodowego) lub postępujące i powolne wydalenie kamienia wzdłuż niego. Napad kolki bólowej jest bardzo bolesny i znacznie utrudnia codzienne funkcjonowanie. Dolegliwości bólowe wynikają w znacznej mierze z obkurczania mięśni wokół kamienia, czego konsekwencją jest tymczasowy zastój moczu i zwiększenie ciśnienia w drogach moczowych. Przy napadzie kolki nerkowej bardzo ważna jest pierwsza pomoc, która polega na podaniu pacjentowi niesteroidowych leków przeciwpalnych (NLPZ).

Napad kolki nerkowej jest poważnym stanem, którego pod żadnym pozorem nie należy bagatelizować. We wszystkich przypadkach konieczna jest konsultacja z urologiem, ale niekiedy nie należy zwlekać z wezwaniem pogotowia ratunkowego. Podstawowe przesłanki do tego to: • gorączka • wodonercza i roponercza • podejrzenie sepsy • podejrzenie ostrego uszkodzenia nerek • intensywny ból (skutkujący np. utratą przytomności) • współwystępowanie niewydolności serca, nerek lub wątroby.

Dwa leki na gorączkę. Poznaj różnice między nimi

Paracetamol i ibuprofen to obecnie najpopularniejsze i najlepiej przebadane substancje przeciwbólowe i przeciwgorączkowe stosowane w lekach dla dzieci. Choć obie działają przeciwbólowo i przeciwgorączkowo, to jednak w praktyce znacznie się od siebie różnią.

Warto wiedzieć

Anna Czemy-Marecka

anna.marecka@polskapress.pl

Ibuprofen w postaci 4-proc. zawiesiny zaczyna obniżać gorączkę już po 15 minutach od podania i działa do 8 godzin. Na efekty działania paracetamolu trzeba poczekać około 30 minut. Dla utrzymania efektu przeciwgorączkowego paracetamol należy podawać co 4-6 godzin. Ze względu na czas działania substancji czynnych, ibuprofen powinno podawać się maksymalnie 3 razy na dobę, natomiast paracetamol maksymalnie 4 razy na dobę.

Pediatra, prof. dr hab. n. med. Teresa Jackowska, w wypowiedzi dla programu Wiedza nie Boli, podkreśla: - U dzieci gorączka i ból zwykle są związane z obecnością stanu zapalnego. Dlatego poza działaniem przeciwbólowym lek powinien także zwalczać przyczynę bólu i gorączki -



Zanim podasz choremu dziecku lek przeciwbólowy i przeciwgorączkowy, poradź się lekarza

stan zapalny np. w przebiegu infekcji bakteryjnej lub wirusowej. Leki z ibuprofenem należą do grupy tzw. niesteroidowych leków przeciwzapalnych i mają działanie przeciwzapalne. Paracetamol, pomimo tego że eliminuje ból i obniża gorączkę, nie działa przeciwzapalnie. Rekomenduje się, aby ze względu na działanie przeciwzapalne ibuprofenu stosować go jako pierwszy lek w leczeniu gorączki, a dopiero potem rozważyć włączenie do terapii paracetamolu.

Poziom bezpieczeństwa w przypadku samodzielnego stosowania leków z paracetamolem bądź ibuprofenem jest zbliżony. Nie zaobserwowano istotnych różnic w częstotliwości występujących efektów ubocznych. Są jednak badania mówiące o tym, że stosowanie paracetamolu we wczesnym etapie życia dziecka może zwiększać ryzyko wystąpienia astmy w późniejszym wieku (ok. 6-7

lat). Zaobserwowano, że u dzieci w wieku 13-14 lat ryzyko wystąpienia objawów astmy jest skorelowane z dawką i częstotliwością stosowania paracetamolu.

W sytuacji, kiedy dziecko cierpi na jakiegokolwiek choroby układu pokarmowego, przed podaniem leku bądź z ibuprofenem bądź z paracetamolem, należy skontaktować się z lekarzem. Przy tego typu dolegliwościach stosowanie ibuprofenu może skutkować np. uszkodzeniem błony śluzowej żołądka dziecka. Działanie paracetamolu w mniejszym stopniu powoduje podrażnienie żołądka.

Również kiedy u dziecka występują zaburzenia pracy wątroby, przed podaniem jakiegokolwiek leku należy skontaktować się z lekarzem. Podanie paracetamolu jak i ibuprofenu niesie ze sobą ryzyko działań niepożądanych, jednak jest ono mniejsze w przypadku ibuprofenu. Udo-

wadniono, że przy krótkotrwałym stosowaniu, zgodnym z zaleceniami lekarza, ibuprofen jest bezpieczny dla wątroby. W przypadku stosowania paracetamolu u osób z upośledzoną czynnością wątroby może dochodzić do niewłaściwego metabolizmu paracetamolu i niepożądanych działań toksycznych.

Przed podaniem dziecku leku przeciwgorączkowego należy też upewnić się, czy nie jest ono uczulone na daną substancję (preparat) i czy w przeszłości nie występowały nagłe reakcje po przyjęciu leku. Każdy lek - także leki przeciwgorączkowe - może wywołać stan alergiczny. W przypadku paracetamolu i ibuprofenu najczęściej obserwowanymi odczynami alergicznymi są wysypki, świąd, nadwrażliwość skóry na światło słoneczne. Natomiast bardzo rzadko obserwuje się niebezpieczne dla życia odczyny alergiczne takie jak np. toksyczna nekroliza naskórka.

FOT. 123RF

REKLAMA

008938830

POBYTY Z ZABIEGAMI w Ciechocinku „Pod Tęźniami”

Leczymy m. in.:

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



KLINIKA UZDROWISKOWA
„Pod Tęźniami”
ul. Jana Pawła II

Klinika Uzdrowiskowa
„Pod Tęźniami” ul. Jana Pawła II
ul. Warzełniana 7, 87-720 Ciechocinek

www.podtezniami.pl

posiłki bez limitu - bufet
25 zabiegów na 7 dni pobytu

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

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminie:
17.03 - 18.04.2019 r. oraz 23.04 - 23.06.2019 r.

tel. 54 416 70 00

Ciąża to przecież nie choroba. Idź na koniec kolejki

Czyli o tym, jak być rodzicem w społeczeństwie, które nie uznaje przywilejów dla kobiet ciężarnych i nie toleruje obecności dzieci w przestrzeni publicznej

Spółeczeństwo
Nicole Młodziejewska
n.młodziejewska@glos.com

Zwracanie uwagi na płacz dziecka, nieprzepuszczanie w kolejce u lekarza, niedziałające kasy pierwszeństwa czy niezauważanie w komunikacji miejskiej – tak wygląda rzeczywistość kobiet w ciąży i młodych rodziców. Czy faktycznie społeczeństwo stało się mniej uprzejme i wrażliwe na innych?

Przyjście dziecka na świat to dla młodych rodziców najpiękniejszy rozdział w życiu. Towarzyszą mu radość i ogromne szczęście. Jednak rzeczywistość wcale nie jest taka kolorowa. Mimo że wiele słyszy się teraz o większych przywilejach dla kobiet w ciąży czy rodziców z dziećmi, w praktyce, jak mówią sami zainteresowani, to nie funkcjonuje.

„Idź na koniec kolejki”

W wielu sklepach odzieżowych i marketach działają tzw. kasy pierwszeństwa. Z założenia przeznaczone są one dla kobiet ciężarnych, rodziców z małymi dziećmi i osób niepełnosprawnych. W praktyce, niejednokrotnie są one nieczynne lub funkcjonują jak zwykłe kasy.

– W moim mieście takie kasy pierwszeństwa widziałam tylko w trzech sklepach. Jednak to, że one są, nie znaczy, że funkcjonują. Najbardziej przestrzegają tego tylko w jednej drogerii – mówi Marzena Jaśniewicz.

Podobnie wypowiada się Paula Mrówczyńska, która już za tydzień zostanie mamą.

– Kasy pierwszeństwa? Zdarzyło mi się to tylko w jednej drogerii. Tam zwracają na to uwagę. To miłe – podkreśla Paula Mrówczyńska.

Wydawać by się mogło, że jeżeli sklep nie posiada kas dla osób uprzywilejowanych, można liczyć na życzliwość ze strony innych osób czekających w kolejkach. To jednak, jak się okazuje, również tylko złudzenie.

– Niestety, nigdy nikt nie ustąpił mi miejsca w kolejce. Mało tego, raz jedna pani prosiła żebym to ją przepuściła, a byłam już wtedy w 8



Młodzi rodzice skarżą się, że społeczeństwo odnosi się do kobiet w ciąży i rodziców z dziećmi bez szacunku

miesiącu ciąży. To żenujące uczucie – wspomina Marzena Jaśniewicz, mama Krzysia.

– Chociaż jestem w drugiej ciąży, przyznam szczerze, że taka sytuacja, żeby ktoś ustąpił mi miejsca zdarzyła się tylko dwa razy – mówi Klaudia Pilarczyk.

Kobiety zauważają, że większą wrażliwością wykazują się mężczyźni. – Będąc w ciąży częściej przepuszczali mnie w kolejce panowie niż panie – potwierdza Martyna Dzwoniarkiewicz i dodaje: – Odkąd mam dziecko, nadal się zdarza, że ktoś mnie przepuści, ale z reguły ma to miejsce tylko wtedy, gdy mam dwie rzeczy w ręku do kupienia.

Podobne spostrzeżenia ma Michalina Woźniak, mama Ani. – Często, gdy idę w stronę kas, ludzie wręcz biegną, żeby tylko być w kolejce przede mną. Jest to strasznie zabawny widok, gdy starsza pani, która przed chwilą ledwo szła, nagle ożywa i biegnie do kasy

– śmieje się Michalina Woźniak.

Jednak nieprzyjemne sytuacje kobiety w ciąży spotykają nie tylko w sklepach, ale ogólnie wszędzie tam, gdzie pojawia się kolejka.

– Będąc w ciąży, raz spotkała mnie nieprzyjemna sytuacja w ZUS-ie, kiedy czekałam na swoją kolej. Zdjęłam kurtkę, więc było widać, że jestem w ciąży. Wtedy usłyszałam od pań czekających w kolejce, że wcale mi to nie pomoże w dostaniu się jako pierwsza. To było bardzo niemiłe – wspomina Paula Mrówczyńska.

Ciężarne zwracają uwagę również na ignorancję innych np. w komunikacji publicznej.

– Wiele ludzi udaje „nieświadomych” na kobiety w zaawansowanej ciąży – komentuje z kolei Martyna Dzwoniarkiewicz, mama 8-miesięcznej Bianki.

Kobiety w ciąży skarżą się także na brak szacunku ze

strony starszych osób. Zwracają uwagę, że często osoby w podeszłym wieku wymagają szacunku od młodych, a sami nie szanują innych.

– Stojąc w kolejce do pobrania krwi, zapytałam czy mogę wejść poza kolejnością. Mimo że przysługiwało mi pierwszeństwo, zawsze pytałam o to ludzi czekających. Wtedy jeden starszy pan postanowił siłą wyciągnąć mnie z tej kolejki. Gdy zapytałam go dlaczego mnie szarpie, odpowiedział, że ciąża to nie choroba i mam iść na koniec – opisuje swoją sytuację Michalina Woźniak.

Przystosowane miasta?

W internecie, na forach publicznych można znaleźć wypowiedzi dotyczące zachowań rodziców z dziećmi w miejscach publicznych. Część użytkowników narzeka na widok matki karmiącej dziecko piersią np. na ławce w parku. Podobny problem dotyczy

przewijania czy płaczącego dziecka.

– Często byłam świadkiem, jak ktoś komentował w nieprzyjemny sposób zachowanie dziecka, które płakało. Ludzie wielokrotnie nie znają sytuacji innych, ale ocenianie jest na porządku dziennym. W realnym świecie ludzie się czasem hamują, ale w internecie nawet matka matce wilkiem – mówi Martyna Dzwoniarkiewicz.

Potwierdza to Klaudia Pilarczyk. – Reakcje na płacz dziecka są bardzo różne. Jednak najczęściej zwracają uwagę ci, którzy sami nie mają dzieci – mówi.

Młode mamy w całym tym zamieszaniu znajdują też jednak plusy. Zwracają uwagę, że wiele centrów handlowych i restauracji jest odpowiednio przystosowana. – W galeriach, większości restauracji są przewijaki w toaletach lub osobne pomieszczenia dla matek z dziećmi. Jest to spore ułatwienie – mówi Michalina Woźniak.

Czasami jednak zdarzają się sytuacje, w których... trudno się odnaleźć mężczyźnie.

– Byłem kiedyś z dzieckiem w restauracji. Nadszedł ten moment, w którym trzeba było przewinąć syna. Zapytałam obsługę, gdzie jest przewijak i okazało się, że oczywiście jest... Nikt nie przewidział chyba tego, że dzieckiem, oprócz mamy, może zajmować się także ojciec – opowiada tata dwóch chłopców.

Co na to socjolog?

– Dawniej kobiety w ciąży i z małymi dziećmi przesiadywały w domach. Niepojęte było, by kobieta ciężarna pojawiła się na plaży. Dziś się to zdarza. Podobnie było w przypadku dzieci. Nie wychodziło się z małym dzieckiem do restauracji, nie wyjeżdżało na wakacje – tłumaczy profesor Ryszard Cichoński, socjolog. – Czasy się jednak zmieniły. Dziś rodzice chcą uczestniczyć w tym wszystkim razem ze swoimi dziećmi. Problem w tym, że dzieci mogą być uciążliwe. I z tym trzeba się pogodzić. Ale to jest proces, który musi potrwać – dodaje profesor.

Marta Żbikowska
m.zbikowska@glos.com



RODZINNY BASEN

Felieton 500 plus

Wniedzielę wybraliśmy się na basen do Tarnowa Podgórnego. Dzieci czekały na to wydarzenie od początku soboty, bo wtedy oficjalnie ogłosiliśmy ten pomysł. Z czasem okazało się, że nie był on najlepszy. Na termach przywitała nas podwójnie zakręcona kolejka do kas, co jak wiadomo jest tylko zapowiedzią tego, co nas miało czekać w strefie rekreacyjnej. Na wycofanie się było już zdecydowanie za późno. O ile Najstarszy byłby w stanie zrozumieć rezygnację, a Najmłodszy zadowolony się szybko jakimś tematem zastępczym, to problem był z Najśredniejszym. Samo wyobrażenie sobie jego rozpaczy na wieść o zmianie planów, ustawiło mnie karnie w kolejce zapowiadającej się na dobre pół godziny stania. Rzeczywiście po tym czasie stanęliśmy przed okienkiem. Ale nie było to miejsce, w którym zaczęły się nasze wydatki związane z tym wyjazdem. Jeszcze w domu okazało się, że Najmłodszy posiada tylko jeden pływaczek, a koło treningowe, w którym pływał do tej pory jest na niego zdecydowanie za małe. Podczas stania w kolejce kupiłam nowe pływaczki za 15 zł., a potem jeszcze dwie małe butelki wody za łączną kwotę 8 zł. Cały hol wypełniały głównie rodziny z dziećmi. Nie spodobało się to grupie młodych ludzi, która w pewnym momencie weszła do budynku. – O 500 plus – powiedziała dziewczyna, co bardzo rozbawiło jej towarzyszy. Ryknęli śmiechem. W ostateczności zrezygnowali oni ze stania w kolejce, a ja zastanawiałam się, co takiego śmiesznego jest w fakcie, że rodziny wydają swoje zasłki wychowawcze na wyjście z dziećmi na basen? Pomyślałam też, ilu przedsiębiorców utrzymuje się dzięki temu, że wiele rodzin, zamiast siedzieć w domu i próbując związać koniec z końcem, korzysta z oferowanych przez ich firmy atrakcji. Ostatnio odwiedziliśmy kilka takich miejsc, jak pełne sale zabaw dla najmłodszych, jump arenę czy baseny. Na Termach Tarnowskich chcieliśmy kupić bilet rodzinny. Okazało się, że jest nas za dużo. Już mnie to nie dziwi. Wybraliśmy więc jakąś kompilację dorosłych z dziećmi, która była dla nas najbardziej korzystna. Za wejście na dwie godziny (z czego 40 minut przy takich tłumach zajmuje wejście i wyjście z suszeniem włosów) zapłaciliśmy 120 złotych.

Arturowi Żmijewskiemu podobają się inne kobiety, ale kocha tylko żonę

ARTUR ŻMIJEWSKI

Polski aktor teatralny, filmowy i telewizyjny. Ukończył Liceum Ogólnokształcące im. Marii Konopnickiej w Legionowie, a następnie w 1990 PWST w Warszawie. W latach 1989-1991 występował w Teatrze Współczesnym, w latach 1991-1992 w Teatrze Ateneum oraz w Teatrze Scena Prezentacji, a w latach 1998-2010 – w Teatrze Narodowym. W kinie rozgłos przyniosły mu dwie role: w 1989 roku w filmie „Lawa” Tadeusza Konwickiego i w 1992 roku – w „Psach” Władysława Pasikowskiego. Jego ogólnopolską popularność ugruntowały występy w serialach – najpierw w „Ekstradycji”, a potem w „Na dobre i na złe” i „Ojcu Mateuszu”. Nie zaniedbał jednak kina. Kobięce serca podbił rolami w „Ławeczce” i „Nigdy w życiu!”. W zeszłym roku widzieliśmy go w głośnym „Ataku paniki” Pawła Maślony. Od 2007 roku jest ambasadorem dobrej woli UNICEF. W 2009 roku został honorowym obywatelem miasta Legionowo.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Jego rodzice rozwiedli się, kiedy miał osiem lat. Dlatego wzorcem męskości byli dla niego starsi koledzy. Dzięki nim zaczął recytować wiersze i zapragnął zostać aktorem. Dziś wszyscy znają go z seriali „Na dobre i na złe” i „Ojca Mateusza”.

Gwiazda

Paweł Gzył

p.gzył@gk.pl

Czyba wszyscy telewidzowie kojarzą go jako serialowego księdza Mateusza. Detektyw w sutannie cieszy się tak wielką popularnością, że nie schodzi z małego ekranu od dziesięciu lat. Nic więc dziwnego, że wielu Polaków zaczęło utożsamiać aktora z graną przez niego postacią.

– Czasem się z żoną śmiejemy, że ona ma męża księdza. Bywa, że ktoś mnie zaczepi na ulicy i zapyta, czy może się przede mną wypowiadać. Zartem odpowiadam, że grzechów wysłuchać mogę, ale rozgrzeszenia nie dam, bo nie jestem konsekrowany. To są tylko żarty, ale bardzo sympatyczne, bo dowodzą, jak wielkim zaufaniem widzowie darzą tę postać – opowiada aktor w „Gazecie na Weekend”.

Wychował się bez ojca. Rodzice rozwiedli się, kiedy chłopak miał osiem lat. Potem miał bardzo sporadyczne kontakty z ojcem, dlatego nigdy nie był on dla niego wzorem męskości. Dziadek już nie żył, wujków widywał jedynie raz na jakiś czas, dlatego funkcję ojca spełniał, chcąc nie chcąc, starszy od niego o sześć lat brat.

Kiedy Artur podrośł, okazało się, że podobnie jak on chce być piłkarzem. Niestety, mama się sprzeciwiła. „Nie zgadzam się. Jeden gra w piłkę i cały czas go nie ma w domu, dlatego ty nie będziesz grał” – usłyszał Artur. I musiał się podporządkować.

– Nie byłem trudnym dzieckiem. Nie chodziłem na boki, nie urywałem się z domu, rzadko chodziłem na wagar. Tylko przez parę tygodni byłem związany z gitowcami z Chotomowa, który



FOT. SYLWIA DĄBROWA

– Potrafię trochę rzeczy ugotować, bo mnie to po prostu kręci. Lubię frajdę, którą mi sprawia gotowanie, i frajdę, którą mam z tego, że komuś to smakuje – deklaruje Artur Żmijewski

Jako nastolatek był bardzo nieśmiały – i nie potrafił odnaleźć się w towarzystwie rówieśników. Najlepiej czuł się u dziadków na wsi, gdzie jeździł regularnie na wakacje. Dziadkowie mieli sad i ogród,

hodowali kury i świnie, dlatego nie narzekał na brak zajęć. Kiedy miał wolne – jeździł na rowerze, kąpał się w rzece, zbierał grzyby i chodził na ryby. Do dziś wspomina ten czas z wielkim sentymentem.

Kiedy Artur uczył się w liceum, wielkim autorytetem stali się dla niego dwaj starsi koledzy, z którymi grał w zespole rockowym. Spędzał z nimi każdą wolną chwilę.

Nic dziwnego, że kiedy jeden z nich zaproponował mu uczestniczenie w konkursach recytatorskich, z pasją zaczął występować na szkolnych akademiach. To sprawiło, że kiedy przyszło do wyboru szkoły po maturze – zdecydował się na akademię teatralną w stolicy.

– Byłem ostatni na liście. Wyliczyłem sobie idealnie, kiedy mam przyjść. Przecież siedzenie tam i czekanie na swoją kolej było bezsensownym marnowaniem czasu. Przyszedłem na egzamin, ale okazało się, że egzaminy tego dnia rozpoczęły się o 8 rano, a nie o 9. Pocałowałem klamkę. Zdałem dopiero w następnym roku. I nie żałuję, bo dzięki temu poznałem fantastycznych ludzi – śmieje się w „Playboyu”.

Mimo tego iż przysługiwało mu miejsce w warszawskim akademiku, Artur zdecydowanie wolał dojeżdżać codziennie z Legionowa do Warszawy. Przyczyna była prosta: już w liceum poznał pochodzącą z tej samej miejscowości co on dziewczynę – Paulinę. Para była w sobie zakochana na zabój i planowała wspólną przyszłość. Artur uległ jednak urokowi koleżanki ze studiów – Magdy Wójcik. Zerwał więc z Pauliną – ale szybko okazało się, że nowy związek nie ma przyszłości. Dziewczyna z Legionowa wybaczyła mu studenckie zauroczenie i parą znowu była razem.

– Każdy udany związek, a za taki uważam nasz, nie wymaga szukania podniekt na boku. Nie ma w tym żadnej tajemnicy. Oczywiście, jak każdemu mężczyźnie, podobają mi się różne kobiety, ale to nie jest powód, żeby się natychmiast na nie rzucać. Bo życie we dwoje polega w znacznej mierze na umiejętności dokonywania wyborów: czasem trzeba z czegoś zrezygnować, czasem o coś walczyć – deklaruje w „Vivie”.

Już na trzecim roku studiów Artur dostał propozycję, która spełniła jego aktorskie marzenia – zagrał Gustawa-Konrada

w ekranizacji „Dziadów” zatytułowanej „Lawa” Tadeusza Konwickiego u boku samego Gustawa Holoubka.

Szybko okazało się, że ten występ stał się dla niego przełomem. Zewsząd trafiały doń te same propozycje – przede wszystkim recytacji romantycznej klasyki. Zaczął je więc odrzucać, ale tak naprawdę dopiero rola Wolfa w „Psach” sprawiła, że zaczął go inaczej postrzegać.

– Kłąc nauczyłem się, grając Wolfa w „Psach” Pasikowskiego. Przyzwyczajenie zostało, ale dzięki żonie zrozumiałem, że przekleństw należy używać z umiarem i nie w każdym towarzystwie. Gdyby zapytać ją, pewnie potwierdziłaby, że nieraz słyszała mój wściekły krzyk. Zwłaszcza podczas pierwszych dni urlopu, kiedy opada stres, jestem zniecierpliwiony, więc niektóre nasze rozmowy kończą się kłótnią – wyznaje w „Twoim Stylu”.

Po ośmiu latach znajomości Artur i Paulina wzięli ślub – i niedługo potem na świat przyszła ich córka. Aktor uświadomił sobie wtedy, że pojawił się na świecie ktoś, za kogo jest w pełni odpowiedzialny. Dlatego postanowił pogodzić swe teatralne aspiracje z telewizyjnymi ofertami. Kiedy w 1999 roku wcielił się w doktora Burskiego w „Na dobre i na złe”, uzyskał nie tylko stabilność finansową, ale zyskał również ogólnopolską popularność. To sprawiło, że małżonkowie pozwolili sobie na budowę domu i dwójkę następnych dzieci – tym razem synów.

– Zawsze znajduje czas dla swoich dzieci. „Staram się, choć to jest coraz trudniejsze, również z tego powodu, że dzieci rosną. A nastolatki, jak wiadomo, mają swoje sprawy. W pewnym momencie najważniejsze stają się dla nich przyjaźnie i spotkania z rówieśnikami. Już nie jest tak łatwo się razem zebrać i pogadać. Ale jeśli tylko się da, staram się to robić – podkreśla w „Show”.

ZDROWIE

Linienie kota. Może to być oznaka choroby, karma marnej jakości - albo po prostu reakcja na przedwiośnie

Koty zdecydowanie bardziej linieją w okresie zmiany pór roku - w przedwiośnie i jesienią. Jednak zarówno koty, jak i psy gubią sierść praktycznie przez cały rok.

By ograniczyć ten proces, musimy zadbać o dostarczanie zwierzęciu takiej karmy, by rekompensować mu trudniejsze warunki - z dodatkiem kwasów omega 6 i biotyny.

W takiej sytuacji warto podawać mu szczególnie rybne karmy - to w nich jest dużo kwasów nienasyconych. Jeśli

kot nie lubi karm z dodatkiem ryb, można suplementować olejem z łososia, tranem plus biotyną.

Koty mogą linieć także z powodu stresu, a to zwierzęta, u których łatwo go wywołać. Stres z kolei może wywołać zwiększone gubienie sierści. Z reguły to stan przejściowy, szybko ustaje i nie wymaga dodatkowych zabiegów.

Trzeba też pamiętać o regularnym wyczesywaniu martwej sierści.



FOT. NORTHSHORE.VET

HODOWLA

Spacer z psem. Dlaczego ciągnie smycz? Spróbuj go tego oduczyć

To jeden z tych problemów, z którymi właściciele psów zmagają się najczęściej. Ciągnięcie na smyczy to zachowanie typowe dla większości psów, które ma na celu zdominowanie właściciela. Trzeba pokazać mu, że to nie on jest przewodnikiem. To od człowieka zależy, w którą stronę idziecie i w jakim tempie. Gdy zwierzę napnie smycz, nie warto go ciągnąć, lepiej zawrócić w przeciwną stronę i co chwilę się zatrzymywać, podając komendę „siad” - to wy-

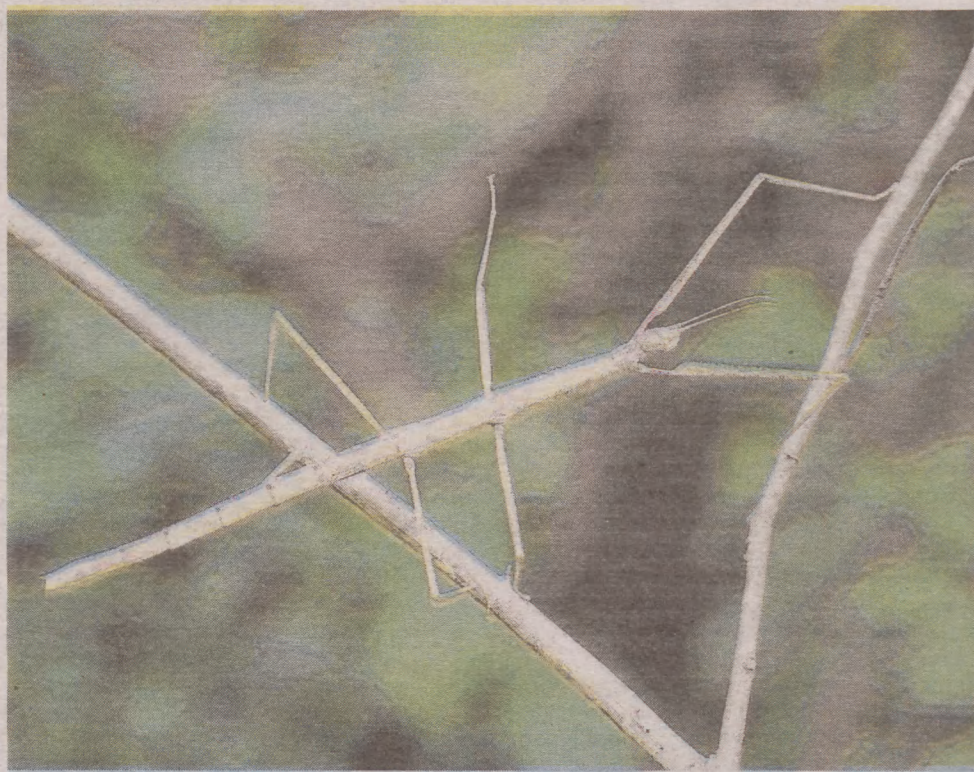
bija go z rytmu. Spacerując, musimy być konsekwentni i za każdym razem, kiedy pies próbuje nas wyprzedzić i ciągnie za smycz, po prostu stawać i czekać, aż pupil się uspokoi. Na początku może być zdezorientowany i przez dłuższą chwilę nie luzować napiętej smyczy, ale po pewnym czasie zacznie reagować na sygnał wysyłany przez właściciela i przestanie siłą ciągnąć naprzód. Pamiętajmy, by w trudnym momencie mieć z psem kontakt wzrokowy.



FOT. 123RF

Zaopiekuj się „gałązką” albo „liściem”

Patyczak to dobry wybór - dla dziecka, które chce udowodnić swoją odpowiedzialność w opiece



FOT. 123RF

Patyczaka łatwo pomylić z kawałkiem gałązki - potrafi godzinami się nie poruszyć

Hodowla w terrarium

Małgorzata Romanowska

redakcja@prasa.gda.pl

Nie brudzą, nie wydzielają zapachów, nie trzeba ich wyprowadzać, mają bardzo małe wymagania. A przy tym obserwowanie ich może dać wiele rozrywkę - nie tylko dzieciom, ale i rodzicom. Zatem, jeśli dziecko domaga się koniecznie zwierzątka, może na początek sprowadzić do domu patyczaki?

W naturze straszki (do tej grupy zaliczamy patyczaki czy liście) żyją w strefach tropikalnej i subtropikalnej. Najwięcej ich gatunków mieszka w Ameryce Południowej i Południowo-Wschodniej Azji, kilka gatunków także w Europie, w krajach położonych w basenie Morza Śródziemnego. Niektóre gatunki są co prawda bardzo wymagające, ale te najczęściej dostępne w sklepach zoologicznych są łatwe w hodowli.

Patyczaki są najaktywniejsze w nocy i wcześniej rano - to godziny, w których potencjalny drapieżnik nie widzi, że ga-

łązka się rusza, kora ma nogi, a liść sam ucieka.

W ciągu dnia zastygają na wiele godzin w całkowitym bezruchu. Czasem jednak również w dzień zaobserwujemy aktywność niektórych osobników. Można ją także sprawokować, lekko dmuchając, a owad zacznie „tańczyć”. Bo przecież na wietrze liść i gałązka ruszać się musi!

Patyczak powinien mieszkać w terrarium, bo najłatwiej będzie spełniać ono odpowiednie dla hodowli warunki, ale i ładnie będzie wyglądało w mieszkaniu. Przyjmuje się, że wysokość terrarium powinna wynosić kilka (min. 3-4x) długości ciała największego osobnika. Ważna jest też obsada, czyli liczba sztuk trzymanyh w jednym terrarium, która często ulega zmianie. Patyczaki można też umieścić w zakrywanym siatką od góry akwarium. Hodowcy radzą, by dno wyłożyć niezbyt grubą warstwą torfu czy substratem kokosowym. Można także zastosować papierowe ręczniki, jednak podłoże torfowe jest bardziej dekoracyjne i pomaga utrzymać odpowiednią wilgotność powietrza. Do terrarium wkłada-

my gałązki i korę, które będą imitowały naturalne środowisko patyczaków. Koniecznie trzeba je wcześniej zdezynfekować, by nie zarazić owadów jakąś chorobą.

Bardzo istotne są temperatura i wilgotność, panujące w terrarium - warto najpierw sprawdzić, jakie wymagania ma posiadany przez nas gatunek. Wilgotność najłatwiej zachować, regularnie spryskując letnią wodą ściany i podłoże (w przypadku akwarium trzeba to robić częściej). Każdy gatunek ma swój zakres optymalnej temperatury, którą staramy się utrzymać. Większość gatunków znosi dobrze temperatury pokojowe (18-25 st. C). Jednak w przypadku niektórych ciepłolubnych gatunków może być potrzebne dogrzewanie pokoju lub samego terrarium. Nie wystawiajmy go na bezpośrednie działanie słońca, by nie przegrzać ścianek.

Jeśli jesteśmy zdecydowani na kupno straszki, warto - jak mówią hodowcy - skupić się na kilku rodzajach: patyczaku indyjskim, patyczaku rogatym, straszku australijskim, straszku diabelskim, a w przypadku liścia - strzałkówym albo jesiennym.

PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Patyczaki żywią się zielonymi liśćmi i młodymi pędami. Zimą można podawać im mrożone kawałki roślin

Żywienie patyczaków

Patyczaki są roślinożerne, ich pokarmem są zielone liście i młode pędy. Najczęściej podaje się liście i pędy jeżyny, malin, truskawek, poziomek, dzikiej róży, dębu, leszczyny, morwy, bazylii i ognika szkarłatnego. Jak podają hodowcy - niektóre gatunki chętnie zjadają także liście ligustru, forsycji, bzu i babki.

Latem dostarczenie patyczakom odpowiedniego pokarmu nie stanowi problemu. Gorzej sytuacja z ich jadłospisem wygląda zimą. Przede wszystkim możemy podawać im w tym czasie liście roślin zimozielonych, np. jeżyny lub bluszczu.

Wiele roślin pokarmowych możemy również uprawiać w doniczkach lub skrzynkach na okiennych parapetach (np. bazylię). Dobrym rozwiązaniem jest zamrożenie liści i pędów. Trzeba jednak przed włożeniem do zamrażalnika podzielić je na małe porcje, bo po rozmrożeniu ich przydatność do spożycia jest bardzo krótka.

Są też gatunki bardzo wybredne, jeśli chodzi o pokarm - np. patyczaki peruwiańskie jedzą jedynie paproć, a straszki z rodziny Megacrani jedzą tylko liście pandanusa.

Patyczaki powinno się karmić ładnymi, zielonymi liśćmi, najlepiej z obszarów odległych od zanieczyszczeń miejskich. Przed włożeniem pokarmu do terrarium trzeba liście opłukać oraz odciąć, np. takie, na których widać chorobę, grzyby, galasy czy kokony pajaków. Jeżeli liście są zielone w środku, ale zażółcone na krawędziach, to te fragmenty wystarczy odciąć. Pokarm powinien wypełniać przynajmniej 50 proc. przestrzeni terrarium.

GADY BUDZĄ SIĘ NA WIOSNĘ

Niebawem z krzaków i spod glazów zaczną wypęłzać zaskrońce, żmije i jaszczurki. W Polsce jest niewiele gatunków i tylko żmija zygzakowata jest jadowita

Zwierzęta

Grażyna Antoniewicz
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Wkrótce kalendarzowa wiosna, gady i płazy obudzą się z hibernacji, w której trwały od jesieni, wypełzną ze swoich kryjówek i zaczną dobierać się w pary.

W Polsce występują cztery rodzime gatunki węży: gniewosz plamisty (*Coronella austriaca*), wąż Eskulapa (*Zamenis longissimus*), zaskroniec zwyczajny (*Natrix natrix*) i żmija zygzakowata (*Vipera berus*). Tylko ten ostatni jest jadowity i może wyrządzić krzywdę człowiekowi.

Ucieka, nie atakuje

Żmija zygzakowata jest jedynym jadowitym węzem żyjącym w Polsce. To bardzo płochliwy gad, który - jak wszystkie dzikie zwierzęta - raczej ucieka przed człowiekiem, niż go atakuje. Kąsa wyłącznie w sytuacji, gdy czuje się zagrożony i nie ma drogi ucieczki. Dlatego, zauważywszy węża, najlepiej zostawić go w spokoju i odejść. W żadnym wypadku nie można go dręczyć: zarówno żmije, jak i bardzo podobne do nich gniewosze plamiste, znajdują się pod ochroną. Za ich zabicie grozi kara grzywny, a nawet pozbawienia wolności.

- Jeśli jest to możliwe - unika ludzi. Jest pożyteczna ze względu na tępienie dużych ilości gryzoni - opowiada Karolina Lubińska, starszy specjalista do spraw ochrony przyrody w Parku Narodowym „Bory Tucholskie”. - Długość jej ciała dochodzi do 75 cm. Charakteryzuje się nadzwyczaj zmiennym ubarwieniem. Występują osobniki brązowo-szare z rdzawym rysunkiem, ale także brązowo-czarne z białymi tarczками na górnej wardze. Do wyjątków należą żmije jednolicie, ciemno ubarwione, możemy je rozpoznać po charakterystycznym cienkim i krótkim „ogonku”.

Ulubionym środowiskiem żmii są polanki lub

Opowieści o żmijach goniących ludzi jadących rowerem i kończące się śmiercią ofiary - to fikcja



Samiec jaszczurki zwinki w okresie godowym. Boki ciała samców nawet poza okresem godowym są zielone i pełne różnych plamek. Samice są znacznie skromniej ubarwione, przeważają u nich brązy, a w czasie godów nie zmieniają się w ogóle

przecinki w podmokłych lasach oraz brzegi jezior i wilgotne łąki. Ze snu zimowego budzi się w marcu, okres godowy przypada u niej w kwietniu i maju.

- Żmija jest gatunkiem jajożyworodnym. Młode przychodzą na świat w sierpniu i we wrześniu, w liczbie nieprzekraczającej 20 sztuk w miocie. Żmija zygzakowata jest zwierzęciem nocnym, jednak również chętnie poluje w ciągu dnia. W upalne dni lubi godzinami wygrzewać się w promieniach słońca. Poluje prawie wyłącznie na drobne ssaki - rzadziej na jaszczurki i żaby - dodaje Karolina Lubińska.

Awaryjne zęby

Żmija ma dwie pary zębów jadowych. Jedne z nich to zęby awaryjne, zastępujące pierwszą parę w razie jej przypadkowego wyłamania.

- Opowiadania o jej agresywności to legendy. Mroźne krew w żyłach historii o żmijach skaczących do wysokości dwóch metrów, goniących ludzi uciekających na rowery i kończące się śmiercią ofiary w ciągu kilku minut - to fikcja. Bowiem żmija porusza się powoli i ma jeden z najslabiej działających jadów - opowiada Karolina Lubińska.

Zgodnie z rozporządzeniem ministra środowiska z dnia 16 grudnia 2016 r., żmii

ja zygzakowata znajduje się na liście gatunków zwierząt objętych ochroną częściową. Na liście częściowo chronionych gadów znajdują się także: padalec zwyczajny, zaskroniec zwyczajny, jaszczurka zwinka i jaszczurka żyworodna.

300 dni głodówki

Zależnie od klimatu panującego w danym regionie, sen zimowy zaskrońca trwa od października lub listopada do marca lub kwietnia.

- W porze letniej zaskrońce odznaczają się wielką żarłocznością, udało się zaobserwować zaskrońca, który połknął kolejno 8 żab śmieszek, oraz drugiego, który połknął około 20 kijanek. Ale zaskroniec zwyczajny może również przez dłuższy czas obywać się bez pokarmu. Podobno trzymany w niewoli przez 300 dni nie przyjmował pożywienia. Był to jednak przypadek wyjątkowy.

Jako miejsce kryjówki wyszukuje głównie miejsca wilgotne. Żyje na brzegach stawów, rzek czy kanałów. Czasami spotyka się go w lasach, ogrodach.

- Jeśli zaskroniec zostanie osaczony, tak, że nie ma możliwości ucieczki, rzuca się, atakując i sycząc, usiłując gryźć (dla człowieka jest nieszkodliwy). Gdy ta forma obrony zawiedzie, wydala z siebie białą cuchnącą substancję - opowiada przyrodnik Marcin Wilga. - Grzbiet za-

skrońca jest przeważnie ciemnoszary lub zielony przechodzący w brąz, a u niektórych osobników nawet czarny. Plamy półksiężycowego kształtu znajdują się tuż za głową, mogą być jasnożółte, czasem białe lub pomarańczowe. Gdy ich brakuje, odróżnienie go od żmii następuje spore trudności.

Zaskroniec zwyczajny poluje na wszystkie małe zwierzęta zamieszkujące wody słodkie i ich okolice.

Żarłoczny kanibal

Traszką grzebieniastą to prawdziwy kanibal. Jeśli to żarłoczne, mięsożerne zwierzę nie znajduje odpowiedniego pożywienia, pożera inne traszki, to samo czynią larwy. - Mimo że jest niezaradna na lądzie, spędza tam prawie połowę roku. Słabo jednak znamy jej zwyczaje, gdyż latem i jesienią prowadzi nocny tryb życia - opowiada Marcin Wilga. - Zimą spędza zagrzebana w mulistym dnie stawu. Traszka grzebieniasta dobrze widzi tylko w wodzie. Swoje ofiary lokalizuje węchem.

U traszki grzebieniastej oddychanie w trzech czwartych odbywa się przez skórę

Pływa świetnie, wykonując jak ryba, faliste ruchy ogonem. Nogi umieszczone po bokach ciała nie są wtedy wykorzystywane. Kiedy traszka przestaje płynąć, mała pojemność płuc sprawia, że bardzo wolno opada na dno. Gody traszki od-

bywają się w wodzie od marca do czerwca. W odróżnieniu od żab, traszki mają bardzo skomplikowane zwyczaje godowe.

Brzuch samca nabrzmięwa, na grzbiecie wyrasta fałd

WARTO WIEDZIEĆ

JASZCZURKA ZWINKA

Jaszczurka zwinka jest najczęściej spotykanym w Polsce gadem. Jej ogon jest około półtora raza dłuższy od reszty ciała.

Posiada on swoistą właściwość, a mianowicie chwyciony przez napastnika urywa się w ściśle określonym miejscu (zaraz za kloaką). Najczęściej pozostaje w paszczy agresora lub w ręku człowieka, wijąc się jeszcze przez długi czas. Jaszczurka korzysta wówczas z okazji i ucieka.

Po jakimś czasie ogon odrasta i choć mniej efektowny, ponownie może przyczynić się do ocalenia jej życia. Aktywna w ciągu dnia, poluje na szarańczaki, chrząszcze, pajaki i pluskwiaki. Ale też na małe płazy i gady. Ma wielu wrogów. Polują na nią: węże, ptaki, jeże, koty domowe i inne ssaki.

skórny, tzw. grzebień, a na bokach płetwy ogonowej pojawiają się błękitne smugi. Cechy te umożliwiają rozróżnianie płci.

Zielony samiec

W Polsce można spotkać zaledwie dwa gatunki: jaszczurkę zwinkę i żyworodną. Najpopularniejsza jest zwinka (*Lacerta agilis*), która lubi wygrzewać się w słońcu, na silnie nasłonecznionych polankach leśnych, na skraju dróg i wrzosi. Spotkać ją można też na zboczach nasłonecznionych jarów, wzgórz.

- W porze godowej samce są pięknie ubarwione na zielono i przez niektóre osoby mylone z jaszczurką zieloną (*L. viridis*) zamieszkującą południe Europy - mówi przyrodnik. - Kilka lat temu odebrałem chłopcom samca jaszczurki zwinki, który został doprowadzony przez swoich dręczycieli do stanu desperacji.

Zwykle jaszczurki widząc napastników, uciekają i kryją się w norach, chaszczach. Jednak „zapędzone w kozi róg” stają się agresywne i próbują gryźć. Tak też zachowywał się ów samiec. Dopiero po chwili zmienił zdanie i stał się tchórzem, chowając się do norki.

W ostatnich latach populacja jaszczurek zwinek staje się w Polsce coraz rzadsza.

KSIĄŻKI

Rodzanice

KATARZYNA PUZYŃSKA



Zbliża się krwawy superksiężyc. Mieszkańcy małych Rodzanic boją się, że ta niezwykła pełnia uwolni z dawna uśpionego demona. Tymczasem na zamrażającym jeziorze znaleziono ciało zamordowanej dziewczyny. Tego samego dnia umiera pewna dziennikarka. W ostatnich słowach przestrzega była komisarz Klementyna Kopp przed wilkołakiem. Emerytowana policjantka znika bez śladu...

„Rodzanice” to 10. tom sagi kryminalnej o policjantach z Lipowa. Opowieści łączą elementy klasycznego kryminału i powieści obyczajowej z rozbudowanym wątkiem psychologicznym.

Jestem fanką Puzyńskiej i jej kryminalno-obyczajowych powieści o Lipowie. Wyobraźnia pisarki szaleje, trup się ściele gęsto, postaci okropnieją ze strony na stronę. Nie mam dość. (MARA)

Mózg. Władca czasu

DEAN BUONOMANO



Podtytuł brzmi: „Dlaczego dzień może być krótszy niż godzina, a minuta dłuższa od dnia”. Dlaczego? Bo, jak wyjaśnia wydawca, „Twój mózg nieustannie mierzy czas. Kiedy roznawiasz, precyzyjnie określa długość trwania każdej sylaby, a także dźwięków, gdy słuchasz muzyki, wie, ile trwa doba, a nawet miesiąc. Mózg to wspinał zegar! Jak ludzki mózg mierzy czas? Jak robią to mózgi zwierząt? I czym w ogóle jest czas: obiektywną wielkością fizyczną, czy może tylko wytworem mózgu?”

Autor skupia się na neurologii i psychologii, ale zagłębia także w sfery fizyki, filozofii, biologii. Potężną dawkę wiedzy serwuje w sposób przystępny dla laika. Nie brakuje opowiadań i anegdot oraz historii z życia wziętych. Są również wykresy, tabele i rysunki. Polecam ciekawskim. (MARA)

Kolor milczenia

ELIA BARCELÓ



Helena Guerrero, hiszpańska malarka, ma trudne relacje z matką, przeżyła śmierć rodzicielstwa i samobójstwo ojca. Przechodzi terapię. Pewnego dnia wyrusza w podróż w rodzinne strony, by na podstawie zdjęć, dokumentów i rozmów zrekonstruować bieg wydarzeń i ostatecznie rozwiązać gnębiące ją tajemnice. Realia lat 30., 50. i 60. XX wieku przeplatają się ze współczesnością, a bolesne piętno białego terrorku i epoki generała Franco odciska się na kolejnych pokoleniach rodziny Guerrero.

Hiszpańska proza od lat mnie nie zawodzi i nie tworzą jej tylko ukochani przeze mnie Zafon i Cabre. Barceló tworzy magiczny i wielowymiarowy świat. Zbrodnia, zdrady i głęboko skrywane tajemnice wplecione w klimatyczny obraz luksusowego marokańskiego życia. (MARA)

17 podniebnych koszmarów

STEPHEN KING, BEV VINCENT



Stephen King nie znosi latać. I ze współredaktorem Bevem Vincentem pragnie podzielić się tym straschem przed lataniem z wami. To antologia opowiadań o nieszczęściach, które mogą was spotkać, kiedy jesteście jedenaście kilometrów nad ziemią i pędzicie z prędkością ponad osiemset kilometrów na godzinę, zamknięci w metalowej rurze z około setką obcych ludzi. To książka o wszelkich zdarzeniach mogących zmienić podróż w horror.

Zawiera nowe utwory Joe Hilla i Kinga, a także 14 klasycznych opowiadań oraz jeden wiersz. Jak ujmuje to King, jest „idealną lekturą do samolotu, zwłaszcza podchodzącego do lądowania podczas burzy... Nawet jeśli siedzicie bezpiecznie na ziemi, lepiej mocno zapnijcie pasy”.

Cóż mogę zrobić poza zarekomendowaniem: King to King, po prostu Król. (MARA)

Gorzka czekolada II

ZBIÓR OPOWIADAŃ



Drugi zbiór opowiadań napisanych przez popularnych autorów książek dla dzieci i młodzieży. Pierwszy cieszył się ogromną popularnością. Każde opowiadanie podejmuje inny temat: emocji, które czasem trudno opłacać, konsekwencji naszych zachowań, więzi, które tworzą się w rodzinie i w grupie rówieśniczej. Są tu historie o miłości, rywalizacji, brawurze, braku akceptacji dla odmienności i o odpowiedzialności. Bohaterowie opowiadań są tak realistyczni, że mamy wrażenie, jakby żyli obok nas. Wszystkie opowiadania uzupełniono krótkimi rozmowami z psychologami.

Gdybym miała w domu dziecka/nastolatka, nie omieszkałabym natychmiast kupić tę książkę. I nie ma wpływu na to fakt, że wydawca wraz z jej egzemplarzami przysłał mi czekoladę. (MARA)

Kobiety z odzysku

IZABELLA FRĄCZYK



Trzy kobiety: młoda wdowa, była żona bigamisty oraz doświadczone przez życie rozwódka nawet nie przypuszczają jak wiele w ich życie mogą wnieść wspólne egipskie wakacje. Leniwy urlop na leżaku? Nic bardziej błędnego. Niesamowite zbiegi okoliczności sprawiają, że ich świat stanie na głowie i po powrocie do kraju już nic nie będzie takie jak przedtem...

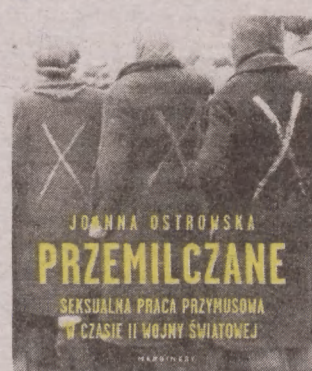
No cóż, okładka nieco mnie zmyliła, sugerując, że to tysięczna książka o gehennie kobiet w krajach arabskich. Zamiast dramatu mamy dowcipną, lekką powieść. Autorka ma poczucie humoru i chyba sama dobrze bawi się, wymyślając niesamowite przygody swoich bohaterek. Wkładam tę książkę do koszyka z lekturami łatwymi i rozrywkowymi, czytany dla relaksu i natychmiast zapomnianymi. (MARA)

Wydawnictwo Marginesy proponuje

Ta książka porusza temat, który ponad 70 lat po II wojnie światowej ciągle jest w sferze tabu

Bohaterki książki „Przemilczane. Seksualna praca przymusowa w czasie II wojny światowej” nie chciały lub nie mogły opowiedzieć swoich bolesnych historii. Z obawy przed społecznym ostracyzmem czy ze wstydu. Nikt ich zresztą o ich gehennę nie pytał. To był zawsze temat tabu.

Poza krótkim okresem tuż po zakończeniu II wojny światowej, nie traktowano ich jak ofiary represji wojennych, chociaż tym właśnie były. Wiele z nich, zmuszonych do „pracy” w niemieckich domach publicznych, ukarano po wojnie jako kolaborantki - upadającym gołębieniem głów. „Sędziowie” nie wnikały w motywacje kobiet, w to, że tak naprawdę nie miały wyboru.



Joanna Ostrowska daje tym kobietom przemówić, zwykle nie wprost, gdyż osobistych świadectw jest bardzo mało, ale poprzez publikowanie bogatej dokumentacji dotyczącej tworzenia domów publicznych w obozach koncentracyjnych i obozach pra-

cy przymusowej. Pisz też o gwałtach, których ofiarami padały pracownice przymusowe i tych popełnianych przez żołnierzy wszystkich zaangażowanych w wojnę armii. I nie tylko przez nich.

Seks, sprowadzony do czynności fizjologicznej, dla niemieckiego okupanta był narzędziem upadlania ludzi, uprzedmiotowienia ich, manipulowania nimi, a nawet - podnoszenia wydajności pracy mężczyzn, którym w nagrodę dawano bony do burdelu.

Dobrze, że tę książkę napisała kobieta. Chociaż jako naukowiec przemawia za pomocą faktów, to jednocześnie jest to świadectwo sporządzone z dużą wrażliwością i współczuciem dla ofiar.

ANNA CZERNY-MARECKA

Wydawnictwo Znak proponuje

Pierwsza pełna biografia genialnego kompozytora, twórcy muzyki, której nie da się nie pokochać

Henryk Mikołaj Górecki. Po znałam jego dzieła już jako osoba dojrzała, gotowa na to, by docenić piękno nie tylko klasyków i romantyków, ale i kompozytorów współczesnych. Przed pierwszym dźwiękiem pierwszego utworu, a było to „Totus Tuus”, nastawiłam się na to, że nie będzie to dzieło łatwe w odbiorze, bo tak kojarzyła mi się muzyka XX wieku. Jakież było moje zaskoczenie, gdy usłyszałam przepiękne melodie i harmonie. Ta muzyka sięgała niebios. Od tego czasu pokochałam twórczość tego kompozytora. I jestem niepomniernie szczęśliwa, mogąc teraz przedstawić jego biografię.

Jej tytuł brzmi: „Górecki. Geniusz i upór”. Autorem jest Maria Wilczek-Krupa. „Bywał



gwałtowny, szorstki i niezbyt uprzejmy. Sam siebie określał trzema słowami: choleryk, choleryk, choleryk! Mówił, że w życiu ogląda się wstecz jedynie w garażu, a żałuje tylko jednego: „że nie temperował jeźdźca” - czytam w notce od wydawcy. I jeszcze, że „miał być

kolejarzem albo górnikiem, ewentualnie księdzem. Przebył jedną z najtrudniejszych dróg do sławy w artystycznym świecie”. Już wiem, że bohater to postać nietuzinkowa. A sama książka?

Autorka postarała się, aby Górecki stał się dla nas, czytelników, człowiekiem z krwi i kości. Żywa narracja, mnogość cytowanych wypowiedzi i rozmów sprawiają, że książkę czyta się jak dobrą powieść. Rozdziały poświęcone konkretnym dziełom dobrze jest czytać, jednocześnie słuchając nagrań. Dobrze opisane jest tło - życie w Polsce powojennej. Dodatkowy plus to staranność wydania (sztywna okładka, ilustracje). Nie tylko dla melomanów.

ANNA CZERNY-MARECKA

KONKURS: ZDOBAĆ KSIĄŻKĘ, WYSYŁAJĄC SMS

Dla czytelników mamy po trzy egzemplarze książek: „Rodzanice” (wydawnictwo Prószyński i S-ka), „Mózg. Władca czasu” (Prószyński i S-ka), „Kolor milczenia” (Wydawnictwo Literackie), „17 podniebnych koszmarów” (Prószyński i S-ka), „Gorzka czekolada” (Prószyński i S-ka), „Kobiety z odzysku” (Prószyński i S-ka), „Górecki. Geniusz i upór” (Znak). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): RODZANICE, MÓZG, KOLOR, KOSZMARY, CZEKOLADA, KOBIETY, GÓRECKI. 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 video - blog o książkach. Ostatni odcinek to rozmowa z Joanną Ostrowską o książce „Przemilczane. Seksualna praca przymusowa w czasie II wojny światowej”. Zapraszam do obejrzenia.

Anna Czerny-Marecka

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

SEKS W RĘKU NIEODPOWIEDNICH POLITYKÓW TO POŻAR

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Dzień bez politycznej burzy to dzień w Polsce nie tyle stracony, co niemożliwy do wyobrażenia. I nie może się oczywiście obyć bez obrażenia - oponentów. Teraz na tapecie jest seks. W kontekście dzieci.

„Nie pozwolimy ich seksualizować” - zagrzniął najważniejszy polityk gromowładca. Pioruny wbiły się w środowisko LGBT i prezydenta Warszawy za wprowadzenie deklaracji LGBT. Chodzi o to, że przyjmuje ona standardy WHO dotyczące edukacji seksualnej dzieci i młodzieży.

Dostałam książkę, w której są zawarte. To długa lektura i ręczę głową, iż politycy, którzy straszą naród wizją moralnego zepsucia i zniszczenia polskich rodzin, jej nie przeczytali. Ja także, przynajmniej zadałam sobie nieco trudu, by ją przejrzeć. Pod kątem tych zbrodni, które ponoć promuje. Jakoś nie znalazłam. Co prawda pojawia się słowo „masturbacja”, ale w kontekście obojętnym, ani afirmującym, ani potępiającym.

Wracając do medialnych dyskusji, po ataku z prawej strony, do akcji odwetowej doszło z lewej flanki. Pojawiły się bowiem pytania, jakie księża zadają dzieciom przed przystąpieniem ich do I Komunii Świętej. Dotyczą „nieczystych” myśli, pragnień i zachowań. No cóż, poczułam się zgorzciona. Na szczęście w książeczce WHO jest dużo o tym, jak chronić się przed złym dotykem i złym wpływem. Może księża powinni ją przeczytać?

Straszenie seksem ma wielowiekową tradycję. I nawet są pewne tego podstawy - bowiem bywa on przestępczy czy grozi chorobami. Najbardziej obrzydliwym przestępstwem jest chyba seks pedofilski. Jak więc chronić dzieci, których naturalna ciekawość świata obejmuje także sferę seksualną? I nastolatki, których mózgi zalewane są hormonami, więc nie działają rozsądnie?

Moim zdaniem jedyną formą obrony jest edukacja. Mądra. Najlepiej głównie w rodzinnym domu. To jednak nieżyłowy ideał, bo rodziny są różne. Nie wszyscy rodzice mają odpowiednią wiedzę, kulturę (to ogromnie ważne w tym przypadku), umiejętności i chęci rozmawiania z dziećmi na takie tematy. A w rodzinach patologicznych to dziecko tylko patologii się przeciwie nauczyć.

Nasi rodzice, jeżeli sami bali się mówić o tej sferze życia, podrzucali nam dostosowane do wieku książki. We współczesnym świecie to jednak za mało. A to dlatego, że naturalni edukatorzy seksualni, czyli mama i tata, mają poważną, nieznaną pojęć „moralność” i „etyka” konkurencję w postaci internetu. Jeżeli gdziekolwiek zachodzi seksualizacja dzieciaków, to właśnie tam. I to nie tylko na portalach pornograficznych, ale i np. na modowych.

Dlatego potrzebna jest mądra, dostosowana do wieku edukacja seksualna w szkołach. Bez mitów, propagandy i tabu. Niech tworzą ją pedagodzy. Politykom wara od tego.

KĄCIK ADOPCYJNY

Lizus ma za sobą ciężkie przejścia, ale uczy się ufać ludziom



Lizus to około trzy-letni pies, bardzo skrzywdzony przez człowieka. - Został odebrany właścicielowi

przez policję z powodu niehumanitarnego traktowania - opisują losy bezdomniaka wolontariusze słupskiego schroniska dla zwierząt. - Lizus miał wrośnięty w szyję łańcuch, który udało się usunąć dopiero w wyniku zabiegu. Rany na ciele już się zagoiły, lecz rany psychiczne zostały. Piesek już coraz bardziej ufa człowiekowi, lubi spacerować z wolontariuszami. Lizus jest nadal psem wymagającym pracy, jednak cierpliwość i miłość ze strony opiekuna na pewno zostanie wynagrodzona.

Piesek został odrobaczony, odpchlony, zaczipowany oraz posiada wszystkie aktualne szczepienia. Lizus przeszedł również zabieg kastracji. (MARA)

KONTAKT DO SCHRONISKA

Wszystkie osoby zainteresowane adopcją pokazanych w tej rubryce psów (a także innych psików i kotów), zapraszamy do Schroniska dla Zwierząt prowadzonego przez Towarzystwo Opieki nad Zwierzętami w Słupsku - ul. Portowa 11. Czynne w poniedziałek-piątek w godz. 10-18, sobota-niedziela - 10-15. Kontakt telefoniczny pod numerem telefonu: 59 842 29 59.

Akir potrzebuje dużo ruchu



Akir to młodziutki pies w typie Akity inu. Psiak jest bardzo przyjacielski, ładnie chodzi na smyczy.

Akir dobrze reaguje na inne psy, jak przystało na kawalera w typie tej rasy, potrzebuje dużo ruchu, nie może się nudzić. - Do adopcji preferowana rodzina z doświadczeniem w wychowywaniu psów rasy Akita - zaznaczają wolontariusze słupskiego schroniska dla zwierząt. - Akir ostatnio nieco przybrał na wadze, ale przy odpowiedniej dawce ruchu na pewno wróci do formy. Niestety, warunki schroniskowe nie zapewniają mu odpowiedniej ilości spacerów. To bardzo spokojny i przyjacielski psiak.

Akir został odrobaczony, odpchlony, zaczipowany oraz posiada wszystkie aktualne szczepienia. Piesek przeszedł również zabieg kastracji. (MARA)

KOMPULSYWNE MYŚLI I ZACHOWANIA

Pomóc mogą leki, które uzupełniają określone substancje w mózgu

Porady

Marcin Florkowski
dr psychologii

Czytelnik: Potrafię kilka razy w nocy wstać, żeby sprawdzić, czy nie ulatnia się gaz. Wiem, że to jest bez sensu, wiem, że nic mi nie grozi, ale nie uspokaja mnie to. Po prostu muszę wstać i sprawdzić... Jak się od tego uwolnić?

Pan cierpi na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne. Polegają one na tym, że pojawiają się u Pana nieprzyjemne myśli („gaz się chyba ulatnia”), a sposobem zredukowania niepokoju jest wykonanie uspokajającej czynności. Po jej wykonaniu spada poziom lęku.

Niestety, niechciana myśl nawraca i cykl powtarza się. Wielu psychologów jest zdania, że niechciane myśli powracają dlatego, że ludzki umysł jest przygotowany do powtarzania określonych czynności jak mantry. Przeważnie jest bowiem tak, że obsesyjne myśli dotyczą brudu, zarażenia się, wypadków i ochrony przed nimi. Ponieważ przez setki tysięcy lat rozwoju naszego gatunku te czynności (czystość i sprawdzanie, czy nie grozi jakieś niebezpieczeństwo) były ważne dla przetrwania, to prawdopodobnie nasz mózg jest ukształtowany tak, aby

pewne myśli i czynności powtarzać cyklicznie. U osób chorych na zaburzenia obsesyjno-kompulsywne te części mózgu, które są odpowiedzialne za owo „sprawdzanie”, zaczynają działać w sposób wykoślawiony, czego objawem jest ciągłe doświadczanie niechcianych myśli i przymus wykonywania określonych czynności.

Metaforycznie można powiedzieć, że każdy z nas ma stację radiową w głowie, która nadaje w kółko ten sam program. Jeśli stacja nadaje za głośno albo jest zepsuta, to ów kanał zaczyna człowieka zadrażniać. W łagodniej formie objawia się to np. ciągłym nuceniem jakiejś piosenki. W bardziej ekstremalnej formie doświadcza się uporczywie powtarzających się myśli dniami, tygodniami a nawet latami.

Znaczną poprawę przynosi zażywanie leków, które uzupełniają określone substancje neurochemiczne i sprawiają, że poszczególne części układu nerwowego pracują prawidłowo. Do takich leków należy np. anafanil czy klomipramina. Najlepszym adresem dla Pana jest udanie się do psychiatry. Jest przynajmniej 50% szans na to, że dobrze dobrany lek zlikwiduje, a przynajmniej zmniejszy Pana problem.

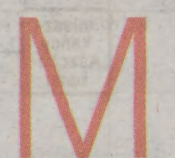
Gdy nastolatek chce mieć swój telewizor

Wszystko, co musisz wiedzieć o swoim dziecku, aby samemu się mniej denerwować na co dzień.

Wychowanie

Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Codziennie nasze nastolatki dostarczają nam mnóstwa kłopotów. Choćby z pragnieniem posiadania swojego telewizora. Co wy na to?



am kłopot z Kaśką - przyznała mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- A co się stało? - zapytałam - zresztą jak zwykle - zainteresowana kłopotami mojej przyjaciółki.

- Jeszcze nic, ale obawiam się, że będzie pewien



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

problem i nie wiem, co robić - stwierdziła mama Kaśki. - Moja córka chce, abyśmy wstawili do jej pokoju telewizor - w końcu wydusiła z siebie, w czym ma problem.

- A po co jej? - zapytałam z ciekawością. - Przecież ma-

cie telewizor w salonie. To jej nie wystarczy?

- Mówi, że chciałaby coś innego oglądać niż my - tłumaczyła prośbę swojej córki moja przyjaciółka. - Bo wiesz, czasami leci jakiś mecz piłkarski, czasami oglądam jakieś przepisy kuchenne. Kaśka twierdzi, że jej to absolutnie nie interesuje, że ona chciałaby zobaczyć jakiś fajny film czy nawet pogodę.

- Rzeczywiście nie pozwalacie jej zobaczyć pogody? - zdziwiłam się.

- Czasami tak się zdarza, bo jak leci mecz, to sama rozumiesz, że nie ma czasu przełączyć na pogodę.

- No tak - westchnęłam. - A czy Kaśka nie może tej pogody oglądać na komputerze?

- Okazuje się, że jej komputer zupełnie do czegoś innego służy - odparła mama nastolatki.

- Ale przyznasz, że kupowanie telewizora, nawet bardzo małego, tylko po to, aby obejrzeć pogodę, to jest trochę bez sensu - zaryzykowałam krytykę pomysłu Kaśki.

- Niby tak - przyznała mama 15-latk. - Ale z tą pogodą to był tylko taki przykład - od razu zaczęła się usprawiedliwiać.

- Rozumiem - przytaknęłam. - To w czym problem?

- Boję się, że ona, jak będzie miała ten telewizor, to nie będzie odrabiać lekcji, tylko gapić się w ekran.

- A to już zupełnie inny problem - stwierdziłam.

Powstaje nowy film dokumentalny Skrajne emocje, determinacja i pełna poświęceń walka o życie

National Geographic Documentary Films wyprodukuje film dokumentalny o emocjonującej killunastodniowej akcji ratunkowej z 2018 roku, kiedy w podziemnym kompleksie skalnym uwięzieni zostali młodzi członkowie tajskiej drużyny piłkarskiej. Nowy dokument firmują swymi nazwiskami nagrodzony Oscarem reżyser Kevin MacDonald („One Day in September”), zwycięzca nagrody Emmy, producent John Battsek

(„Wytropić Bin Ladena”, „One Day in September”), producent P.J. van Sandwijk („American Dharma”) i producent wykonawczy Michael Lesslie („Mała doboszka”).

23 czerwca w górzystym regionie Tajlandii młodzieżowa drużyna piłkarska postanowiła odwiedzić kompleks jaskiń. Ta wycieczka przerodziła się w walkę o przeżycie, która trwała ponad dwa tygodnie i skupiła na sobie uwagę całego świata. (MARA)

„Gotowanie mnie relaksuje, a jedzenie sprawia przyjemność. Zawsze mam oliwę, czosnek, makaron, tofu, jakiś dobry ser, jajka i mrożone owoce morza. Zakupy robię na znajdującym się kilka kroków od mojego domu bazarze”.

Magdalena Cielecka, aktorka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

asystentka dyrektora	jaskinia, pieczara	profesjonalista	marynarski taniec najdłuższy bieg	silna presja, nacisk	skrzynia na zaprawę murarską	dzielnica Warszawy obszar	koń ze stadniny w Janowie Podlaskim	kwiaty Nilu	metal, dodatek stopowy	tropikalny huragan	dumny z ogona kolor w kartach	ma wiele fanek	eksperyment defekt maszyny
zdawany zwykle w maju										imię Kuro-sawy, reżysera			
w więzienniej celi				skalne miasto w Jordanii (anagram słowa taper)	zółty z dziurami		mała chmara wążek						31
tandem lub góral		3					Bikini lub Mururoa			dawna strojna suknia			
futrzana narzuta			21	zaliczka od szefa	rzeka w Bonn ogół gazet	22	przeciwieństwo niżu			zieleny pieniądz gaz palny		32	
								małe dziecko	dopływ Warty dawny żaglowiec		włoskie imię męskie	brazylijski złoty	
gromada wymartych koni	wokół czapki oficera		5		duży baniak	rosyjska republika z Kazaniem			imię Arciuch Kłowski				
			4	ujściowe ramie Wisły		kobiecego roweru	ćwiczenie na drążku	kraina w Polsce i Słowacji	studio artysty	rasa królików		attribut listonosza	kontynent z Indonezją
mięczy okiem a czołem	imię Stalin-skiej, aktorki			potocznie o przyjaźni	raczka narzędzia	29	wyprawił się po złote runo						
			20	weksel ciągniony			sportowa drużyna	ma 365 dni			dramatyczna dla aktora znakomitość, mistrz		13
grecki bóg podziemi kanion	wodne nimfa zamieniona w źródło				... się przebrała	uskrzydłony chłopiec			ma swoje emploi	Karewicz			
				lek na ból głowy	imię autora „Przygód Tomka Sawyera”		filmowy gangster rodzaj zaplecia				małe naczynie	Marsylia lub Gdynia	rura do odwadniania gruntów
pieczywo na śniadanie					ryba mulistych akwenów	zimowy pojazd			prośba na piśmie	broń szermierza			2
lekka tkanina na bluzki						nie chciał Niemca	30	dawne słowo honoru	styl literacki kosmita z TVP		willowe osiedle w Warszawie	polski mikrobus	stolica kraju piramid
machina burząca mury					kul-szowa małpa z Afryki			krótkie zimą		do gotowania kocio-kwik			10
Michał, piosenkarz	resztki drzew na porębie			część stroju ludowego	gorzkie zdarzenie				pani z czasów Zagłoby	wojskowy sklep			
		7			Tomasz, filomata		nieśczęście niepowodzenie	pływie w aorcie				choroba układu ruchu	mityczny ojciec tytanów
kroniki, roczniki			34			ssak z szablami	16		pionowa ściana grani		miasto pionierów na Krymie		
ślad po atrakcji	twarz, oblicze	19		łączy brzegi rzeki	drobno pokruszony węgiel na opał			w portelu Hindusa	Żydówka z Biblii dopływ Odry		pół-koń pół-człowiek	część rajdu samochodowego	wymaga dowodu
						typ lasu liściastego					Fiat Uno		angielska miara objętości
na ekranie komputera					drzewo rosnące w gajach								
			8										
25	18				sztuczna tkanina			ośmiu muzyków				pojawia się w powietrzu po burzy	
łok w autobusie	jamnik inaczej				narządy gębowe motyli					jaskrawe przeciwieństwo			35