



Propozycje na weekendowe imprezy - str.8

# GŁOS

DZIENNIK POMORZA

## POMORZA

Sobota-niedziela 30-31 marca 2019



W niedzielę w nocy przesuwamy czas do przodu - z godziny drugiej na trzecią

MAGAZYN RODZINNY STR. 5

REKLAMA

008982741



KUMULACJA  
3 000 000 ZŁ

Orliki z podciętymi skrzydłami. Animator jest na chwilę, a dozorczy brak

STRONA 3

## magazyn rodzinny



**Gwiazda**  
Kinga Preis,  
polska aktorka  
z włoskim  
temperamen-  
tem

strona 14

### Temat dnia

Psycholog radzi,  
jak pomóc  
uczniom poko-  
nać stres przed  
egzaminami

strona 6



**Dziś 16 stron pełnych** ciekawych  
tematów. Polecamy m.in. porady  
modowe, jak dobrać kolory do typu  
urody oraz krzyżówkę

strona 11 i strona 16



### Kuchnia

Śniadanie  
na słodko i słono,  
czyli pomysły  
na leniwe  
poranki  
dla całej rodziny

strony 7-10

Trzeba czekać, aż warchlaki wyjdą z matką z barłogu

# Locha dzika oprosiła się na terenie miasta. I jest problem

Zbigniew Marecki  
zbigniew.marecki@gp24.pl



### Ślupsk

Dziki do tej pory przychodzili do Ślupska, aby szukać pożywienia. W ubiegłym tygodniu locha dzika po raz pierwszy oprosiła się w pobliżu ludzkiego domu w Ślupsku. W ratuszu powołano zespół kryzysowy, który ma zabezpieczyć ludzi przed ewentualnymi atakami matki młodych dzików.

Locha oprosiła się w jamie, która znajduje się na działce budowlanej przy ulicy Banacha w Ślupsku. W pobliżu znajduje się droga, z której korzystają ludzie oraz niedawno zbudowany dom.

Jeszcze niedawno ten teren nie był użytkowany na cele budowlane. Dziki traktowały go więc jako miejsce, gdzie odpoczywały albo szukały pożywienia. Jednak dwa lata temu zaczęto tam budowę pierwszego domu dla ludzi. To wiele zmieniło i dziki stały się intruzem - mówi Katarzyna Guzewska, dyrektor wydziału ochrony środowiska w śluskim ratuszu.

Ludzie, gdy zauważyli, co się stało, poinformowali magistrat.

- W ramach zespołu kryzysowego postanowiliśmy odgrodzić lochę z gromadką warchlaków od drogi siatką, aby nie zagrażała ludziom. Teraz czekamy na moment, kiedy dziczki zaczną chodzić. Wtedy będziemy próbowali je przegnać do lasu albo - jeśli się to nie powiedzie - odłowić. Na koniec na działce wylejemy substancje, których zapach odgania dziki - zapowiada Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Ślupsku.

W swoich działaniach urzędnicy i strażnicy miejscy współpracują z łowczym okręgowym. Tej wiosny w mieście udało się już odłowić dwa dziki, które wchodziły do miasta w poszukiwaniu pożywienia.

- W ubiegłym roku nie odłowiliśmy żadnego dzika, bo one są cwane i nie zawsze wchodziły do odłowni mimo wkładania do nich karmy - dodaje dyrektor Guzewska.

©©

PODYSKUTUJ NA GP24.PL



Druciany płot z tabliczkami informacyjnymi oddziela lochę dziką z warchlakami od drogi, po której chodzą ludzie

W Miastku w pożarze kotłowni szpitala zginął bezdomny mężczyzna

STRONA 2

26-letni mężczyzna strzelił z wiatrówki w oko dziewczynki i okaleczył ją na całe życie

STRONA 3

Pies szczeka w dzień i w nocy. Sąsiedzi mają dość i chcą mieć w końcu święty spokój

STRONA 7



## Pogoda w regionie

Dzisiaj  
15°C  
8°C

Barometr  
1021hPa  
Wiatr  
płd.-zach. 2-4 km/h  
Uwaga  
pogodnie



Niedziela 8°C 2°C  
Poniedziałek 8°C 2°C  
Wtorek 10°C 3°C





Uwaga: rano możliwe przymrozki

Magdalena Olechnowicz  
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl


W 2021 ROKU  
ZMIENIMY CZAS  
OSTATNI RAZ

## Komentarz

W nocy z soboty na niedzielę przesuniemy wskazówki zegarów z drugiej na trzecią. Skąd w ogóle pomysł, by manipulować czasem? U podłoża

tej koncepcji stawiano chęci uzyskania korzyści gospodarczych na skutek efektywniejszego wykorzystania światła dziennego i oszczędności energii elektrycznej.

Jednak niedługo koniec z oszczędzaniem! Parlament Europejski zdecydował, że ostatni raz czas zmienimy w 2021 roku. I ten, który wybierzemy - letni lub zimowy - już zostanie na stałe.

W XXI wieku nowoczesne gospodarki nie są już tak bardzo zależne od światła słonecznego, jak dawniej. Zmiana czasu traci więc sens gospodarczy. Może to i dobrze. Po co to całe zamieszanie?

Próba włamania  
do bankomatu w Słupsku

## Z policji

Wojciech Frelichowski  
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

W piątek rano policja otoczyła teren wokół bankomatu na ul. Andersa w Słupsku.

Teren odseparowano od ruchu pieszych, nieczynne były też

sklepy znajdujące się w pobliżu bankomatu. Na miejsce przyjechała policyjna ekipa pirotechniczna, która sprawdzała, czy w urządzeniu nie umieszczono ładunków wybuchowych. Niczego nie znaleziono.

Ze wstępnych ustaleń wynika, że nastąpiła próba włamania do tego bankomatu. ©



W zabezpieczeniu terenu wokół bankomatu na ul. Andersa wzięło udział 20 policjantów

Spółeczność Szkoły Podstawowej im. Polskich Olimpijczyków w Kwakowie z prawdziwym smutkiem przyjęła wiadomość o śmierci naszego Przyjaciela, propagatora sportu w naszej szkole

**Jana Dydaka**

Rodzinie i Bliskim Zmarłego wyrazy głębokiego współczucia składają Dyrektor Szkoły, Nauczyciele, Uczniowie

Pożar w Miastku.  
Jedna osoba nie żyje

## Miastko

Andrzej Gurba  
andrzej.gurba@polskapress.pl

W czwartek przed godz. 22 doszło do pożaru w nieczynnej kotłowni w budynku Niepublicznego Zakładu Opieki Długoterminowej w Miastku (teren szpitala). Nie żyje 64-letni bezdomny, który tam nocował.

Strażacy znaleźli zwłoki mężczyzny w pomieszczeniu, które zajmował kiedyś palacz. Było lekko nadpalone. Prokurator zarządził sekcję zwłok. Pożar szybko został ugaszony. Nie zdecydowano się na ewakuację pacjentów, którzy przebywali na wyższych kondygnacjach. W akcji brało udział dziewięć zastępów zawodowej i ochotniczej straży pożarnej z Miastka, Dretynia, Piaszczyzny i Słosinka.

Jako wstępną przyczynę pożaru podaje się zaproszenie ognia przez bezdomnego, ale definitywnym ustaleniem tych kwestii zajmie się policja, prokuratura i biegły. Wszczęto śledztwo z art. 163 i 165 Ko-



Do pożaru doszło w czwartek przed godziną 22



W akcji gaśniczej uczestniczyli strażacy z Miastka, Dretynia, Piaszczyzny i Słosinka

deksu karnego dotyczących sprowadzenia pożaru oraz nie-

bezpieczeństwa dla życia i zdrowia wielu osób.

Weekend słoneczny.  
Temperatury jednak  
nie zawsze wiosenne

## Pogoda

Daniel Klusek  
daniel.klusek@gp24.pl

W sobotę temperatura odczuwalna wzrośnie nawet do 20 stopni, ale będą też nocne przymrozki.

W weekend będziemy pod wpływem wyżu. Sobota zapowiada się wiosennie.

- Będzie ciepło, sucho, słonecznie i przyjemnie. Temperatura nad samym morzem wzrośnie do 10 stopni Celsjusza, w Słupsku będzie 15 stopni. W słońcu będzie znacznie cieplej, nawet do 20 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - W niedzielę również będzie słonecznie, ale już nie tak ciepło. Termometry pokażą 6

stopni nad morzem i 8 w głębi lądu. Wiatr skręci na północno-zachodni, będzie zimny i nieprzyjemny.

Początek tygodnia nadal suchy. W poniedziałek i wtorek w dzień temperatura wzrośnie do 8-10 stopni, ale nocami można się spodziewać przygruntowych przymrozków.

Padać będzie w środę, miejscami również w czwartek. Zrobi się jednak cieplej, temperatura wzrośnie do 10-12 stopni.

- Koniec tygodnia ponownie będzie wiosenny, bez przymrozków, bez deszczu, za to słoneczny i ciepły. Temperatura wzrośnie do 14-16 stopni - mówi Krzysztof Ścibor. ©

## ZDJĘCIE DNIA



W czwartek w restauracji Anna de Croy w Słupsku odbył się wernisaż malarstwa Lillii Kępskiej. „Od burzy po tęczę” to pierwsza wystawa malarki, na której znajdują się obrazy przedstawiające głównie pejzaże. Ekspozycję będzie można oglądać do 21 maja.

## DYŻURNY GP

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

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@polskapress.pl



## KALENDARIUM

30 marca  
1853

W oknie wystawowym lwowskiej apteki Pod Złotą Gwiazdą zapłonęła pierwsza lampa naftowa, skonstruowana przez farmaceutę Ignacego Łukasiewicza i blacharza Adama Bratkowskiego.

1939

Uruchomiono produkcję w przedsiębiorstwie z branży oponiarskiej Dębica.

1940

Zwycięstwo Oddziału Wydzielonego WP mjr. Henryka Dobrzańskiego ps. Hubal w starciu pod Huciskiem z Niemcami.

1970

Rozpoczęto operację obracania o 78 stopni Pałacu Lubomirskich w Warszawie.

1973

Koniec produkcji FSO Warszawa.

2007

Sąd Okręgowy w Bielsku-Białej skazał na 25 lat pozbawienia wolności Ryszarda Niemczyka ps. Rzeźnik, oskarżonego m.in. o współudział w zabójstwie Andrzeja Kolikowskiego ps. Per-shing.

## KOMUNIKAT

## Szanowni Czytelnicy

Informujemy, że od poniedziałku, 1 kwietnia, wzrastają ceny egzemplarzowe „Głosu”. I tak, obszerniejsze wydania poniedziałkowe i sobotnie kosztować będą teraz 3 zł. Wydania codzienne od wtorku do czwartku - 2,70 zł. Piątkowe wydanie magazynowe z tygodnikowym dodatkiem oraz dodatkiem telewizyjnym kosztować będzie 4 zł. Zachęcamy Państwa do korzystania z prenumeraty gazety, która dostępna jest w różnych formach. Średnia cena jednego wydania „Głosu” w prenumeracie znacząco różni się od wydania detalicznego - wynosi ok. 1,80 zł. Prenumeratory otrzymują też wydania specjalne, jak np. comiesięczny lokalny dodatek „Głos ma Historia”.

REDAKCJA

## WALUTY Z 29.03.2019

|     |           |
|-----|-----------|
| USD | 3,8365(+) |
| EUR | 4,3013(+) |
| CHF | 3,8513(+) |
| GBP | 4,9960(-) |

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



# Orliki z podciętymi skrzydłami. Animator jest na chwilę, a dozorczy brak

Alek Radomski  
aleksander.radomski@gp24.pl



**Słupsk**

**Skończył się dziesięcioletni okres rządowego projektu związany z orlikami. W Słupsku oba obiekty przeszły na własność samorządu, który teraz musi zdecydować, co dalej z nimi zrobić. Na razie brakuje dozorców, a animatorzy są zaledwie na chwilę.**

Chcesz pograć w weekend w tenisa na korcie orlika przy ul. Wiatracznej?

- Nie da rady. Na miejscu nie ma osoby, która mogłaby wydać siatkę i słupki. A bez tych rzeczy gra nie ma sensu - przyznaje pan Krzysztof z os. Bato-rego, który często korzystał z orlika nie tylko w sezonie. - Owszem jest animator, ale tylko w tygodniu. W weekend nie ma tam nikogo. Nikt nie pilnuje więc szatni i magazynu ze sprzętem. Nie mówiąc już o samym obiekcie. Jeśli młodzież



FOT. LUKASZ CAPAR

**Orlik przy ul. Wiatracznej nie jest dozorowany, a animator sportowy pracuje tam kilka godzin w tygodniu. Miasto szuka rozwiązania i przede wszystkim pieniędzy**

to zauważy, to może z tego być problem.

Teoretycznie kortów w mieście nie brakuje. Gdzie grać, zapytaliśmy dyrekcję Słupskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji, która odesłała nas na korty przy ul. Madalińskiego. Problem w tym, że działają one od maja,

a koszt wynajmu na godzinę to 20 zł.

- W soboty rzeczywiście nie ma animatorów na orlikach - przyznaje Agnieszka Klimczak, dyrektor SOSiR-u. - Są oni od poniedziałku do piątku w godzinach 16-20, kiedy są grupy zorganizowane. Orliki to takie same obiekty otwarte słu-

żące mieszkańcom jak np. boisko wielofunkcyjne w parku Witkacego.

Animator obecny jest na raty, dozorczy na obu słupskich obiektach nie ma wcale, choć był.

Tymczasem państwo, budując boiska, zawierało z samorządami umowy inwestycyjne,

w których gminy przejmujące obiekty zobowiązywały się do wkładu własnego.

Był w nich też zapis mówiący, że przez 10 lat od przejścia orlika będą zatrudniać też trenera środowiskowego, czyli animatora.

Biedniejsze samorządy nie były jednak w stanie z tego zobowiązania się wywiązać. Zdarzało się też, że zamiast trenerów zatrudniano dozorców. Gminy postanowiono wesprzeć, a resort sportu przygotował program pomocowy. Program nazwano „Lokalny animator sportu”. To z niego na 69 godzin pracy animatora miesięcznie samorząd otrzymywał 1,1 tysiąca złotych. Pod warunkiem, że drugie tyle dorzuci z własnego budżetu. Rolę dozorczy pełnili natomiast etatowi pracownicy SOSiR-u. W Słupsku początkowo zatrudniano czterech animatorów, a później dwóch. W 2016 roku z powodu „niewystarczającej liczby pracowników” administrowanie orlikami zlecono na zewnątrz. Zajmowało się tym stowarzyszenie Inspiracje. Później obiekty znów wróciły

pod skrzydła miejskiego ośrodka sportu.

- Orliki w tym roku kończą swoją dziesięcioletnią historię - przypomina Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska. - W związku z tym i zgodnie z zapisami umowy przechodzą pod naszą kuratelę. Owszem, przez ten czas animatorów opłacało państwo. Był jeden rok, w którym nie otrzymaliśmy pieniędzy, ale na szczęście był to tylko jeden rok. Pieniądze, jakie dziś otrzymujemy, to 21 tys. zł. Drugie tyle dokładamy z budżetu. Na razie te środki wystarczają na to, co jest. Będziemy decydować, w jakim kierunku pójdziemy.

W praktyce opcje są dwie. Pierwsza to stuprocentowe zaangażowanie miasta, co - jak przyznaje prezydent Słupska - może być trudne, bo na wszystko pieniędzy nie wystarczy.

Druga opcja to konkurs na prowadzenie boiska przez którąś z organizacji pozarządowych. Do końca kwietnia mają zapisać decyzje.

©

Najszczerze wyrazy współczucia  
Pani Wiesławie Rugała  
z powodu śmierci

**Taty**

składają Koleżanki i Koledzy  
z Muzeum Pomorza Środkowego w Słupsku

008993149

Wyrazy współczucia Państwu  
Jolancie i Andrzejowi Sieradzkim  
z powodu śmierci

**Mamy i Teściowej**

składają  
Mieszkańcy Własnościowej Spółdzielni Mieszkaniowej  
„Dom Nauczyciela”

008992046

Z największym smutkiem powiadamy,  
iż w dniu 29 marca 2019 roku odszedł  
nasz ukochany Mąż, Tatuś i Dziadek

śp  
**Jan Jerzyk**

Uroczystości pogrzebowe rozpoczną się w kościele  
pw. Najświętszego Serca Pana Jezusa w Kobylnicy,  
w poniedziałek dnia 1 kwietnia 2019 roku.

Wystawienie o godz. 13.00,  
msza św. o godz. 13.30, po niej pogrzeb.

Pograżona w głębokim żalu  
żona z najbliższą rodziną

Prosimy o nieskładanie kondolencji.

Zamiast kwiatów prosimy o przekazanie datków do puszek  
na rzecz Hospicjum Miłosierdzia Bożego w Słupsku.

008998031

## Strzał pozbawił Lilianę wzroku

**Z sali sądowej**  
Bogumiła Rzeczkowska  
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

**- Podbiegli do mnie i powiedział, że mi zapłaci, ale mam go nie wydać policji - zeznała Liliana w procesie Macieja T., który strzelając z wiatrówki ciężko zranił dziewczynkę w oko.**

W piątek, w kolejnym dniu procesu 26-letniego Macieja T. swoje opinie przedstawili biegli z zakresu medycyny sądowej, balistyki, psychiatrii. Jako świadek zeznawała mama pokrzywdzonej Liliany. Odtworzono też nagranie przesłuchania Liliany K., przeprowadzone wcześniej poza salą sądową.

Maciej T. z Chojnic odpowiada za to, że strzałem z broni pneumatycznej spowodował u 13-letniej Liliany trwałe kalectwo. Naraził też życie i zdrowie dziewięcioro innych dzieci.

Dramatyczne wydarzenia rozegrały się 27 czerwca 2018 roku przy garażach na ul. Młodzieżowej w Chojnicach. Jeden z chłopców bawił się tam bronią-zabawką. Wówczas do grupy dzieci podszedł Maciej T. i zademonstrował swoją broń. Zaczął strzelać z pistoletu pneumatycznego.

- Wcześniej kulki leciały pod nasze nogi. Później dostała Martyna (śrut otarł się o jej skroń - red.) i ja w oko. Pięć, sześć razy strzelił - zeznała Liliana. - Podbiegli do mnie i opowiedział, że mi zapłaci, ale nie mam go wydać policji. A do kolegów powiedział, żeby wezwali karetkę, i uciekł. Ale w szpitalu powiedziałam prawdę, że dostałam z pistoletu.

Liliana straciła wzrok w jednym oku. Przeszła już trzy operacje. Niedługo będzie kolejna. Ciągłe wyjazdy, konsultacje.

Bardzo dobra uczennica nadrabiała zaległości jak może. Jej mama obawia się jednak, co będzie ze szkołą muzyczną. Gitara, pianino, śpiew. Uzdolniona dziewczynka swoim głosem podbijała serca wielu fanów. Po zdarzeniu przestała występować przed publicznością.

Wszystkie dzieci obecne na miejscu zdarzenia przeżyły szok. Padały na ziemię, chowały się, chroniły wzajemnie lub stały bez ruchu.

Zdaniem psycholog, która oceniała zeznania Liliany oraz

innych narażonych na niebezpieczeństwo dzieci, pokrzywdzeni mówili prawdę, nie konfabulowali, a różnice w relacjach zdarzeń wynikają ze stresu. Tak samo zachowują się dorośli świadkowie, bo w stresie każdy widzi inaczej.

W piątek swoją opinię przedstawił m.in. Robert Arciszewski, biegły z zakresu badania broni i balistyki. Nie udało mu się ustalić broni, z jakiej padły strzały.

- Na śrucinie wyjętej z oka pokrzywdzonej podczas badań mikroskopowych nie ujawniłem śladów, na podstawie których możliwa byłaby identyfikacja indywidualna broni pneumatycznej - powiedział biegły, który badał dwa zabezpieczone egzemplarze.

Tymczasem oskarżony twierdzi, że broń, z której strzelał, nie została odnaleziona. Sąd szczegółowo pytał o wartości energii kinetycznej, kąty rykoszetów odbitych od kamienia, drewna, czy blachy i odległość, w jakiej narażone były dzieci.

Wcześniej Maciej T. wyjaśnił, że nie celował w dzieci, ale jakaś kulka mogła się odbić. Zadeklarował też, że opłaci Lilianie wszystko. Z czego? Nie powiedział.

©



FOT. BOGUMILA RZECZKOWSKA

**Na wczorajszej rozprawie swoje opinie przedstawiali biegli, m.in. Robert Arciszewski, z zakresu badania broni i balistyki**



# Słupszczanin zauważył, że nie wiadomo, na jakiej ulicy mieszka

Grzegorz Hilarecki  
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

## Słupsk

O tym, że trzeba zmienić nazwę ulicy Żółkiewskiego, bowiem formalnie nosi ona imię Stefana, czyli komunisty z wczesnego PRL, a nie hetmana Stanisława, już informowaliśmy. Ciekawe jednak są kulisy, jak doszło do tego, że nie wiadomo, kto jest patronem ulicy.

- To nie urzędnicy IPN, tylko ja, Stanisław Różański, zamieszkały w Słupsku przy ulicy Żółkiewskiego zwróciłem się do Urzędu Marszałkowskiego Oddział w Słupsku o ustalenie prawidłowej nazwy mojej ulicy. Nie zgadzam się ze stwierdzeniem w Waszym artykule „A Żółkiewskiego dla wszystkich słupszczan oraz na mapach nosi imię Stanisław”. Mieszkańcy Słupska, których pytałem o imię Żółkiewskiego, podają imię Stefan. Na ten problem zwróciłem uwagę, ponieważ wszelka korespondencja, którą otrzymuję, przychodzi raz na Stefana Żółkiewskiego, drugi raz na Stanisława Żółkiewskiego. Mam nadzieję, że dzięki naszym



Na ten problem zwróciłem uwagę, ponieważ wszelka korespondencja, którą otrzymuję, przychodzi raz na Stefana Żółkiewskiego, drugi raz na Stanisława Żółkiewskiego - mówi Stanisław Różański

wspólnym działaniom dojdziemy do prawidłowej nazwy ulicy - napisał do nas Stanisław Różański.

Okazuje się, że władze miasta będą zmieniały nazwę ulicy Żółkiewskiego. Wkrótce zaczną się konsultacje społeczne. Powodem problem, który

z Żółkiewskich jest patronem ulicy.

Na osiedlu Sobieskiego w Słupsku są ulice najwybitniejszych hetmanów Rzeczypospolitej Obojga Narodów: Zamoyskiego, Chodkiewicza i Żółkiewskiego, zresztą Sobieski był jego prawnukiem. Zna-

jący historię wojskową XVII w. dodadzą, że nie wiedzieć czemu brakuje tu tylko Koniecpolskiego. Tymczasem wojewoda pomorski przysłał właśnie do słupskiego ratusza pismo, z którego wynika, że w Słupsku jest ulica Żółkiewskiego, ale nie Stani-

slawa a... Stefana. A to oznacza, że to nie hetman wielki i kanclerz koronny, nie zwycięzca nad wojskami moskiewsko-szwedzkimi spod Kłuszyna, co otworzyło Polakom drogę do zdobycia Moskwy, a polski komunista, członek PZPR, minister w latach 50. ubiegłego

wieku, jest patronem ulicy w naszym mieście.

- Sprawdzaliśmy w archiwum w podjętej w 1970 roku uchwale ówczesnej rady narodowej i jest tam Stefan. Nie ma uzasadnienia - mówi Beata Chrzanowska, przewodnicząca słupskiej rady miejskiej. - Podejrzewam, że mógł być to błąd kogoś, kto wpisywał nazwiska do uchwały. Pozytywnie jest Stefan Żeromski i ktoś mógł mechanicznie powielić imię. Choć pamiętajmy, że niedaleko była ulica Marchlewskiego, komunisty, więc pewności nie ma. Dziś dawna ulica Marchlewskiego nosi nazwę Piłsudskiego.

W wykazie słupskich ulic widnieje więc Stefan Żółkiewski, na mapach przeważa jednak Stanisław. Formalnie liczy się to, co zapisano w uchwale z 1970 roku. Nie żyją już prezydent miasta z tamtego czasu oraz przewodniczący rady narodowej.

Fakt, że przepisujący 49 lat temu uchwałę urzędnik mógł się pomylić, bowiem Żółkiewski jest niemal na końcu listy - pozycja 157., a 156. to Stefan Żeromski. To uprawdopodobnia wersję o mechanicznym błędzie dotyczącym imienia patrona ulicy.

Formalnie więc władze miasta przeprowadzą zmianę nazwy ulicy na Stanisława. ©©

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

## Sprzedaż na peryferiach

### Słupsk

Grzegorz Hilarecki  
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Do końca maja mieszkańcy Borchardta muszą opuścić przydomowe ogródki. Ratusz nie zmienia decyzji i chce sprzedać pod inwestycje teren zajmowany od wojny przez mieszkańców peryferyjnej ulicy.

Ratusz przedłużył termin opuszczenia ogrodów i zabudowań gospodarczych o dwa miesiące. To skutek skarg mieszkańców. Ale urzędnicy nie zmieniają planów co do przeznaczenia terenu. Stąd mieszkańcy wystosowali oficjalną skargę na działania prezydenta miasta do rady miejskiej.

- Formalnie tę skargę musimy odrzucić, bowiem działania urzędników są zgodne



Mieszkańcy Borchardta mówią, że od 50 lat tam mieszkają i od zawsze ogródki były przynależne do ich mieszkań

z uchwalonym rok temu miejscowym planem zagospodarowania przestrzennego - powiedział radny Paweł Skowroński z ugrupowania prezydenckiego w radzie. - Ale ci mieszkańcy

mają rację, tam od zawsze były ich ogródki.

Działania urzędu tłumaczyła Marta Makuch, wiceprezydent miasta, podkreślając, że władze zaproponowały mieszk-

kańcom pobliski teren, który gotowe są im wydzierzać na 20 lat pod ogródki i pomieszczenia gospodarcze. Zgodzili się także na przedłużenie terminu opuszczenia spornego miejskiego terenu o dwa miesiące. Pierwotnie mieszkańcy powinni oddać działki i zlikwidować wszystko to, co na nich stało, do końca marca.

Radni zauważyli, że proponowany nowy teren dla mieszkańców jest podmokły i trzeba będzie go najpierw utwardzić. Zwracali uwagę, że przez ostatnie lata władze interesowało tylko centrum miasta i tu reperowano chodniki, poprawiano estetykę, a na peryferiach miasta nie robiono nic. Dziwnie więc wygląda argument, że porządkowanie terenu na Borchardta ma poprawić estetykę. Ratusz chce po prostu sprzedać nową działkę. ©©

FOT. ŁUKASZ CAPAR

Panu dr. Konradowi Kiersnowskiemu  
Wiceprezesowi Okręgowej Rady Lekarskiej w Gdańsku  
wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia  
w trudnych chwilach po śmierci

## Mamy

składają lekarze i współpracownicy biura  
Delegatury Słupskiej Okręgowej Izby Lekarskiej w Gdańsku

Z głębokim smutkiem przyjęliśmy wiadomość o śmierci

## Jana Dydaka

pięściarza Czarnych Słupsk,  
brązowego medalisty igrzysk olimpijskich z Seulu  
w 1988 roku.

Wyrazy żalu i współczucia  
Rodzinie, Bliskim,  
SKB Czarni Słupsk, Kibicom

składają  
Krystyna Danilecka-Wojewódzka  
Przewodnicząca Rady Miejskiej Słupska  
Beata Chrzanowska  
Przewodnicząca Rady Miejskiej Słupska

008991422

008995478



# NBP ujawnił zarobki prezesów od 1995 roku. Nawet 800 tys. rocznie

Warszawa

Jakub Oworuszko  
jakub.oworuszko@polskapress.pl

**Narodowy Bank Polski udostępnił dane dotyczące zarobków pracowników i prezesów w ostatnich latach. NBP został do tego zobowiązany w nowelizacji ustawy, która nastąpiła po wybuchu afery dotyczącej bardzo wysokich zarobków szefowej departamentu komunikacji NBP Martyny Wojciechowskiej.**

Rekordzistą pod względem zarobków okazał się Marek Belka, który funkcję prezesa NBP pełnił od połowy 2010 roku do połowy 2016. W 2015 roku zarobił łącznie z nagrodami aż 800 tys. zł (średnio ponad 66 tys. zł miesięcznie). W latach 2011-2014 zarabiał średnio ok. 700 tys. zł rocznie.

W 2015 roku prezes Belka zarabiał 17-krotność średniego wynagrodzenia w gospodarce.

Niewiele mniej zarabia obecny prezes banku centralnego Adam Glapiński. W 2017 roku na jego konto wpłynęło w sumie 777 tys. zł (15-krotność śr. pensji), a w ubiegłym - 709 tys. zł.

Zdecydowanie mniej otrzymywał Sławomir Skrzypek, prezes NBP w latach 2007-2010 (zginął w katastrofie smoleńskiej). W 2008 roku zarobił 394 tys. zł. W 2009 - 412 tys. zł (11-krotność śr. wynagrodzenia w Polsce).

Podobną pensję otrzymywał Leszek Balcerowicz, prezes NBP w latach 2001-2007. 2001 - 443 tys. zł, 2006 - 430 tys. zł, czyli 14,5 średniej krajowej.

Podano także zarobki (w latach 1995-2000) Hanny Gronkiewicz-Waltz, szefowej NBP od 1992 do 2000 roku. I tak w 1995 roku było to 138 tys. zł, a w 1999 ponad trzykrotnie więcej - 540 tys. zł.

Z danych NBP wynika, że w 1999 roku Gronkiewicz-Waltz dostawała 26-krotność średniej pensji w kraju - oznacza to, że otrzymywała w stosunku do średniej krajowej najwyższą pensję spośród wszystkich prezesów od 1995 roku.

Przypomnijmy: pod koniec grudnia 2018 roku „Gazeta Wyborcza” opublikowała serię artykułów o dwóch bliskich współpracownikach prezesa NBP Adama Glapińskiego. Zarobki jednej z nich - Martyny Wojciechowskiej - wynosiły w 2016 roku około 65 tysięcy złotych. Wysokie zarobki wywołały falę oburzenia nie tylko wśród polityków opozycji. Zwracano uwagę m.in. na doświadczenie i wykształcenie Wojciechowskiej (skończyła filologię rosyjską), jej pensję porównywano ze stosunkowo niskimi zarobkami prezydenta. Ostatecznie PiS przygotował ustawę o jawności zarobków w NBP, którą pod koniec lutego br. podpisał prezydent. ©©

# PiS wyjaśnia, skąd wziąć środki na Piątkę Kaczyńskiego

Katarzyna Stańko  
katarzyna.stanko@polskapress.pl

Warszawa

**Rząd gorączkowo szukał w mijającym tygodniu pieniędzy na realizację obietnic wyborczych PiS, tzw. Piątki Kaczyńskiego, która ma kosztować ponad 40 mld zł. Jak PiS planuje znaleźć pieniądze, tłumaczy nam Janusz Szewczak, czołowy ekonomista PiS.**

Środki na realizację naszych obietnic się znajdują - zapowiada w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press poseł Janusz Szewczak, wiceprzewodniczący Komisji Finansów Publicznych.

I wylicza, gdzie PiS planuje znaleźć pieniądze na realizację Piątki. - My będziemy dalej likwidować patologie w ZUS, Narodowym Funduszu Zdrowia i Funduszu Ubezpieczeń Społecznych. To da nam kilka miliardów oszczędności rocznie - podkreśla Szewczak. Niewykluczone jest podniesienie składek na ZUS dla około 350 tys. najlepiej zarabiających osób, które przestają je płacić po przekroczeniu 30-krotności średniego wynagrodzenia.

- To skrajnie niemoralne, że ekspedientka czy nauczycielka płaci ZUS cały rok, a najbogatsi kończą płacić w styczniu. Tu



FOT. ADAM GUZIK/PPM

**Piątka Kaczyńskiego to: 500+ na każde dziecko, 13. emerytura, zwolnienia podatkowe oraz rozwój komunikacji**

CO MÓWI EKSPERT PiS

**JANUSZ SZEWCZAK, PiS**

W postaci transferów społecznych oddajemy Polakom to, co zostało im zagrabione przez ostatnie 30 lat, bo budżet, to nie tylko wskaźniki i martwa natura. To jest działanie na rzecz bardziej sprawiedliwej dystrybucji dochodu narodowego. To nie koniec transferów społecznych. Spór na linii PiS - ekonomiści na temat Piątki Kaczyńskiego jest czysto polityczny. Będziemy dalej uszczelniać system podatkowy, zlikwidujemy resztę patologii w naszym państwie.

znajdziemy około 5-6 mld zł rocznie - tłumaczy Szewczak. Dalsze oszczędności ma przynieść ukrócenie procedury fikcyjnych i podwójnych umów - 300 mln.

Walka z nielegalnym wywozem dotowanych przez państwo leków za granicę to zdaniem ekonomisty oszczędność w skali 4-5 mld zł rocznie.

Państwo ma również przyrzec się jednoosobowym działalnościami gospodarczym, które - zdaniem polityków PiS - są często sposobem na omijanie płacenia przez firmy składek na ZUS i podatków.

Szewczak proponuje również wykorzystanie tzw. rezerwy celowej w budżecie (zakładki na wydatki na cele nieprzewidziane, około 30 mld zł).

Dla Prawa i Sprawiedliwości Piątka Kaczyńskiego to nie tylko marchewka mająca skusić wyborców do głosowania na tę partię w majowych wyborach do Parlamentu Europejskiego, gdzie tradycyjnie PiS osiągał słabsze wyniki niż PO oraz w jesiennych wyborach parlamentarnych. To również wdrażanie w życie filozofii myślenia o państwie, którego zadaniem - według PiS - jest socjalne wsparcie obywateli i likwidacja nierówności społecznych.

Byli ministrowie finansów ostrzegali bowiem przed zadłużaniem państwa i poważnymi kłopotami w kolejnych latach, w tym przekroczeniem 3 proc. deficytu budżetowego, co złamałoby unijną zasadę konwergencji z Maastricht. Ekonomiści wystosowali publiczny apel, w którym ostrzegali przed greckim scenariuszem bankructwa państwa.

Szewczak twierdzi w rozmowie z portalem AIP, że sygnatariusze listu, to osoby współodpowiedzialne za przemykanie oczu na wyłudzenia z budżetu dochodów z VAT na 250 mld zł, CIT oraz akcyzy.

Minister finansów Teresa Czerwińska zapowiedziała na posiedzeniu rządu, że bezpieczna realizacja Piątki Kaczyńskiego wymaga znalezienia kilkudziesięciu miliardów złotych oszczędności w ministerstwach. Miała także zapowiedzieć blokady niektórych wydatków jeszcze w tym roku. ©©

W POLITYCE



FOT. MAREK SZAWIN

Warszawa

**IBRIS: Przewaga PiS w wyborach do PE**

47,1 proc. respondentów w okręgu małopolsko-świętokrzyskim zamierza poprzeć Prawo i Sprawiedliwość w najbliższych wyborach do europarlamentu - wynika z sondażu IBRIS dla Radia Zet. Na Koalicję Europejską chce zagłosować 30,1 proc. respondentów. Z sondażu wynika, że z list PiS do PE w okręgu małopolsko-świętokrzyskim dostaną się: Beata Szydło, Patryk Jaki i Ryszard Legutko. Z kolei z list Koalicji Europejskiej na mandaty największe szanse mają Róża Thun i Adam Jarubas. (AIP)

Warszawa

**Raport ws. handlu w niedzielę**

- Na najbliższym posiedzeniu rządu będę prezentować raport dot. zakazu handlu w niedzielę. (...) Zbadaliśmy, co robią Polacy w wolne niedziele, czy środki, które wydawali w sklepach, zostają na kontach oszczędnościowych - mówiła minister przedsiębiorczości Jądręga Emilewicz w portalu Gazeta.pl. Dodała, że dane zawarte w raporcie „mocno polemizują z tymi, które są dzisiaj dostępne na rynku, a które zamawiane są przez sklepy wielkopowierzchniowe”. (AIP)

Warszawa

**Kopacz: Nieważny język, ważne, co się mówi**

Była premier Ewa Kopacz, która kandyduje do PE, zapytana została na antenie Radia Zet o znajomość języka angielskiego. Odpowiedziała, że jest ona na poziomie podstawowym.

Jest ważne, co się mówi, a nie w jakim języku się mówi. To nie wybór poliglotów - mówiła. (AIP)

Z KRAJU

Warszawa

**Wojciech Hermeliński odchodzi z PKW**

Przepisy kodeksu wyborczego mówią, że w skład Państwowej Komisji Wyborczej wchodzi po trzech sędziów Trybunału Konstytucyjnego, Sądu Najwyższego i Naczelnego Sądu Administracyjnego. Kadencja członka PKW wynosi dziewięć lat, a wygaśnięcie członkostwa przed jej upływem następuje m.in. w przypadku ukończenia 70 lat przez członka PKW. Tak się właśnie stało w przypadku Hermelińskiego. Na razie nie podano oficjalnie nazwiska jego następcy. (AIP)



FOT. MAREK SZAWIN

Warszawa

**Wojsko szykuje się do protestu**

NSZZ Pracowników Wojska zapowiedziało, że do 5 kwietnia br. podejmie decyzję o zakresie i formie protestu. „Wobec braku ze strony MON dobrej woli rozwiązania problemu niskich płac pracowników wojska, odmowy Ministra Obrony Narodowej Pana Mariusza Błaszczaka spotkania się ze stroną społeczną (...) do Zarządu Głównego wciąż napływają żądania zorganizowania akcji protestacyjnej w różnych formach” - głosi komunikat związku. (AIP)

Warszawa

**Już dziś godzina dla Ziemi w Polsce i na świecie**

W sobotę o godzinie 20.30 w Polsce i na świecie jak co roku miliony osób zgaszają światło na symboliczne 60 min - godzinę dla Ziemi. W ten sposób pokażą troskę o przyszłość środowiska naturalnego. Akcję organizuje Światowy Fundusz na rzecz Przyrody (WWF). (AIP)

# Burza wokół zniżek na reklamy dla PO

Warszawa

Jakub Oworuszko  
jakub.oworuszko@polskapress.pl

**Politycy Platformy Obywatelskiej i Nowoczesnej w trakcie kampanii samorządowej płacili za reklamy w miejskich autobusach jedynie 20 proc. ich cennikowej wartości. Prawo i Sprawiedliwość mówi o skandalu i chce, by politycy PO i Nowoczesnej przedstawili wszystkie faktury zawarte z Miejskimi Zakładami Autobusowymi, spółką podległą miastu, w którym władzę sprawuje PO.**

Nawet 80-procentowy rabat to w branży reklamowej norma. PiS przekonuje jednak, że nie otrzymał od MZA tak korzystnej oferty jak Platforma Obywatelska i Nowoczesna.

Jak ustalił portal DoRzeczy.pl, Platforma Obywatelska za „ekspozycję plakatów na tyłach 14

autobusów w okresie 10-19.10.2018” miała zapłacić jedynie 2296 zł brutto.

O sprawę został zapytany prezydent Warszawy, który stwierdził, że taka korzystna oferta została skierowana do wszystkich komitetów. - Jedne z tej zniżki korzystają, drugie nie. W tym przypadku z tej zniżki skorzystały cztery komitety - stwierdził Rafał Trzaskowski.

PiS mówi o „aferze autobusowej” i zapowiada, że skieruje sprawę do prokuratury. „Miejska spółka zależna od polityków PO udzieliła PO 80 proc. zniżki na reklamy na miejskich autobusach. W trakcie kampanii Warszawa była zalana tymi reklamami, teraz wiemy dlaczego. Należąca do warszawiaków spółka robiła to niemal darmo, ciekawe, czy te 20 proc. w ogóle koszty pokrywała” - napisał radny Sebastian Kaleta. ©©



# Brytyjczycy znów odrzucają umowę z UE. Brexit 12 kwietnia?

Katarzyna Stańko  
katarzyna.stanko@polskapress.pl

**Londyn**

**Wczoraj brytyjska Izba Gmin po raz trzeci odrzuciła umowę wyjścia z Unii Europejskiej. 286 posłów opowiedziało się za umową, 344 - przeciwko niej. Oznacza to albo twardy brexit bez umowy 12 kwietnia, albo inny, trudny do przewidywania scenariusz.**

Tym razem głosowano projekt bez deklaracji politycznej na temat przyszłych relacji ze Wspólnotą, co było kością niezgody między premier Theresa May a posłami. Przyjęcie umowy oznaczałoby opóźnienie brexitu do 22 maja, na co zgodziła się Wspólnota. Odrzucenie umowy oznacza wyjście Wielkiej Brytanii z Unii 12 kwietnia lub inne scenariusze. To zbyt mało czasu, aby wyjść z Unii - mówiła wczoraj premier Theresa May.

Donald Tusk w odpowiedzi na odrzucenie umowy brexitowej zwołał na 10 kwietnia nadzwyczajny szczyt Unii. Unia chce po raz kolejny dyskutować nad innymi opcjami niż twardy brexit. Tusk i część liderów unijnych liczy, że Wielka



W piątek przed brytyjskim parlamentem demonstrowali zwolennicy brexitu. „Wyjście znaczy wyjście”, „Uwierzyć w Brytanię” - pisali na banerach, żądając zrealizowania wyników referendum

Brytania mimo wszystko nie wyjdzie z UE. Główny negocjator Unii ds. brexitu Michel Barnier nie chce jednak słyszeć o ustępstwach na rzecz Wielkiej Brytanii. - Obecna umowa jest najlepsza z możliwych - podkreślał wczoraj w Warszawie Barnier na spotkaniu z premie-

rem Mateuszem Morawieckim. Wczorajsze głosowanie parlamentu było odpowiedzią na postawione w ubiegłym tygodniu ultimatum ze strony Rady Europejskiej, która zażądała przyjęcia głównego tekstu umowy brexitowej do końca dnia w piątek, jako warunku dla

przedłużenia procesu opuszczenia Unii do 22 maja.

Odrzucenie 585-stronicowego technicznego porozumienia w sprawie warunków opuszczenia UE, które zawierało kluczowe zapisy dotyczące budżetu UE, Irlandii Północnej i praw obywatelskich, oznacza

**PREMIER W CZORAJ**

**MATEUSZ MORAWIECKI**

Jesteśmy otwarci na wniosek o przedłużenie procesu wychodzenia Wielkiej Brytanii z Unii Europejskiej o sześć miesięcy, dziewięć czy dwanaście - te opcje są dla nas dopuszczalne. Dla nas podstawową sprawą jest to, żeby Wielka Brytania została w UE. Chcielibyśmy i chcemy tego od samego początku. Ale oczywiście to są sprawy wewnętrzne społeczeństwa brytyjskiego, które rozstrzygnęło trzy lata temu w referendum. Jeśli Zjednoczone Królestwo złoży wniosek o kolejne przedłużenie brexitu, zostanie on rozpatrzony konstruktywnie przez liderów UE. W przypadku braku porozumienia, jesteśmy gotowi na inne, trudniejsze scenariusze.

albo twardy brexit bez żadnej umowy 12 kwietnia, albo wcześniejsze wybory w Wielkiej Brytanii i ustąpienie premier May, czego zażądał wczoraj po raz kolejny szef opozycyjnej Partii Pracy, Jeremy Corbyn oraz inni posłowie. - Ile razy Izba ma przekonywać panią

premier, że nie chcemy tej umowy, żądam natychmiastowego odejścia premier May - apelował wczoraj w Izbie Gmin Jeremy Corbyn.

Innym scenariuszem może być przesunięcie terminu brexitu o trudny do przewidzenia czas. Na to liczą przeciwnicy brexitu. May ostrzegła wczoraj, że odrzucenie porozumienia może oznaczać przesunięcie brexitu nawet o 5 lat. Zdaniem analityków wcześniejsze wybory i zmiana premiera wydają się coraz bardziej prawdopodobne, a to oznaczałoby przesunięcie brexitu.

Co na to sama premier Theresa May? Póki co nie złożyła dymisji. - Mielibyśmy wyjść wczoraj z UE (red. 29 marca był dniem określonym przez brytyjskie prawo), nie robimy tego. Nadal chcę brexitu i zwracam się do wszystkich o to, aby w poniedziałek zastanowić się nad najlepszym dla Wielkiej Brytanii rozwiązaniem - premier May apelowała wczoraj do posłów. Przed głosowaniem May podkreślała, że Wielka Brytania zawsze dotrzymuje słowa i powinna wyjść z Unii 22 maja.

Deбата nad technicznym porozumieniem była burzliwa, jak wszystkie ostatnie debaty w brytyjskim parlamencie. W poniedziałek Izba Gmin ma debatować, co dalej. ©©

## Ukraina: brudna kampania

**Kijów**

Katarzyna Stańko  
katarzyna.stanko@polskapress.pl

**W niedzielę odbędą się wybory prezydenckie na Ukrainie. Kampania wyborcza naszego wschodniego sąsiada była wyjątkowo brudna. Rosja poprzez swoje media wykorzystywała ją do propagandowego niszczenia Ukrainy.**

W wyborach na Ukrainie startuje 39 kandydatów. Na czele ostatnich sondaży znajduje się trzech kandydatów: kompletnie nowa twarz na ukraińskiej scenie politycznej - komik Wołodymyr Zeleniśki (27 proc.), urzędujący prezydent Petro Poroszenko (19 proc.) oraz była premier Julia Tymoszenko (15 proc.).

- To była do tej pory najbardziej niestandardowa kampania wyborcza z uwagi na udział

Wołodymyra Zeleniśkiego oraz z uwagi na oskarżenia o korupcję i skandale - wyjaśnia Agencja Informacyjna Polska Press Daniel Szeligowski, ekspert ds. ukraińskich Polskiego Instytutu Spraw Międzynarodowych.

Zeleniśki prowadził swoją kampanię w czysto wirtualny sposób na platformach mediów społecznościowych. Na pytania wyborców odpowiadał przez Skype'a.

Druga tura wyborów wydaje się pewna. Informacje o korupcji w sektorze obronnym uderzyły w prezydenta Poroszenkę, w Tymoszenko - kwestia nieprzejrzystego finansowania kampanii wyborczej. W czwartek pojawiły się natomiast informacje o dużej woli Zeleniśkiego, którą komik ma rzekomo posiadać we Włoszech, której nie zadeklarował w zeznaniach podatkowych oraz o jego biznesach w Rosji.

Media rosyjskie, informując o kampanii wyborczej na Ukrainie, z góry podważają wiarygodność wyników wyborów. Nazywają wschodniego sąsiada Polski bananową republiką, gdzie władza sprawowana jest przez faszystów.

Tydzień temu zorganizowano w Moskwie konferencję prasową, na której wystąpił były funkcjonariusz Służby Bezpieczeństwa Ukrainy, Wasyl Prozorow, obecnie gwiazda mediów rosyjskich. Prozorow oskarżył Ukrainę

**Rosja za wszelką cenę chce odsunąć od władzy prezydenta Poroszenkę i popiera bardziej uległych wobec niej kandydatów.**

o przestępstwa w trakcie operacji wojskowej w Donbasie. Mówił również, że prezydent Poroszenko „ma bogate doświadczenie fałszerstw, kontroluje służby specjalne”. Stwierdził, że zestrzelenie samolotu MH17 to była sprawka Ukrainy, a nie rosyjskich separatystów.

Samolot Malaysia Airlines został zestrzelony 17 lipca 2014 r. niedaleko wsi Hrabowe w obwodzie donieckim na Ukrainie.

- Chodzi o dyskredytowanie Ukrainy jako samodzielnego państwa w oczach rosyjskiej mniejszości na Ukrainie oraz wobec Zachodu, który jest wrażliwy na kwestie wiarygodności wyborów i demokratycznych procesów - wyjaśnia Szeligowski.

Działania te mają odsunąć Ukrainę od Unii Europejskiej, Polski i pozostawić ją pod rosyjskim wpływem. ©©

**ZE ŚWIATA**



**Nowy Jork**  
**Wstępna przyczyna katastrofy samolotu**

Amerykański dziennik „The Wall Street Journal” poinformował, powołując się na przecieki ze śledztwa, iż w samolocie etiopskich linii Boeing 737 MAX, który uległ katastrofie 10 marca, który uległ katastrofie 10 marca, aktywował się system kontroli lotu MCAS. Jest to system zapobiegający przeciąganiu, czyli gwałtownej utracie siły nośnej samolotu. Ekspert podejrzewa, że to właśnie działanie tego systemu mogło być przyczyną katastrofy tego typu samolotów w Etiopii oraz kilka miesięcy wcześniej w Indonezji. (AIP)

**Caracas**

**Wenezuela wprowadzi racjonowanie prądu**

Prezydent Nicolas Maduro zapowiedział, że w najbliższych dniach w kraju rozpocznie się reglamentowanie dostaw prądu - informuje brytyjski dziennik „The Times”. Według gazety nie widać końca kłopotów kraju z zapewnieniem energii elektrycznej. W ciągu ostatnich tygodni prąd wyłączano w wielu regionach. Zamkniętych zostało wiele szkół i urzędów. Brak energii przez sześć dni w Caracas spowodował wiele zgonów pacjentów w szpitalach. (AIP)

**Bruksela**

**Sondaż: będzie więcej populistów w PE**

Opublikowany w piątek sondaż przed wyborami do Europarlamentu wskazuje, że więcej mandatów niż obecnie uzyskają partie populistyczne, np. Liga Północna włoskiego wicepremiera Mateo Salvini (wzrost o 22), a mniej dotychczasowe główne ugrupowania - chadecy i socjaliści. Stracą one w sumie 80 mandatów. O sondażu poinformował Bloomberg. (AIP)



BANK POMOCY

Czekamy na Państwa listy po adresie ul. Henryka Pobożnego 19; 76-200 Słupsk  
Telefon dyżurny 59 848 81 24  
E-mail alarm@gp24.pl

Dzisiaj dyżuruje  
Aleksander Radomski



# Pies szczeka tak w dzień, jak i w nocy. Sąsiedzi chcą mieć wreszcie spokój

Daniel Klusek  
daniel.klusek@gp24.pl



**Czytelniczka skarży się na psa sąsiada. Kobieta twierdzi, że zwierzę cały czas ujadania i bardzo przeszkadza jej i innym sąsiadom.**

Nasza czytelniczka nie chce się przedstawić z obawy o reakcję mieszkańca sąsiedniej nieruchomości, który, jak twierdzi kobieta, bywa agresywny. Chce jednak uzyskać pomoc i odzyskać spokój.

- Ten pan ma psa, który większość czasu zarówno w dzień, jak i w nocy spędza na terenie przy posesji. Pies jest bardzo głośny, niemal bez przerwy szczeka. Wystarczy, że na płocie lub drzewie przysiadzie ptak, od razu rozlega się szczekanie. Wiatr porusza gałęziami, słychać ujadanie. Ktoś idzie chodnikiem przy ogrodzeniu posesji, słychać szczekanie. To trwa przez cały dzień, ale również w nocy. Wystarczy, że ulicą przejedzie samochód, od uja-



Czytelniczka skarży się na ciągłe ujadanie psa sąsiada. W tej sprawie zainterweniuje straż miejska

dania budzą się mieszkańcy pobliskich domów.

Czytelniczka mówi, że ani ona, ani mieszkańcy pobliskich nieruchomości nie próbowali nawet porozmawiać z sąsiadem, by zwrócić mu uwagę na zachowanie zwierzęcia.

- Boimy się, że ten człowiek mógłby się na nas mścić lub nawet prowokować psa do jeszcze głośniejszego zachowania -

twierdzi kobieta. - Być może jednak temu zwierzęciu trzeba podać środki uspokajające. Być może nie powinien on przebywać z takim opiekunem. My nie chcemy źle dla nikogo, a na pewno nie dla zwierzęcia. Chcemy tylko mieć spokój.

Paweł Dyjas, komendant Straży Miejskiej w Słupsku, zapewnia, że nie było zgłoszeń dotyczących nieruchomości,

przy której mieszka sąsiad naszej czytelniczki.

- Teoretycznie mówimy tu o zakłócaniu spokoju. Zgodnie z przepisami, właściciele zwierząt powinni sprawować nad nimi opiekę w taki sposób, by były one jak najmniej uciążliwe dla otoczenia i sąsiedztwa. Nie można jednak mieć pretensji do psa za to, że szczeka - mówi Paweł Dyjas. - Pójdziemy na miejsce i zwrócimy uwagę opiekunowi psa. Powiemy mu, że ujadanie jego zwierzęcia przeszkadza mieszkańcom okolicznych nieruchomości. Jeśli to jednak nie pomoże i osoby zajmujące pobliskie lokale nadal będą się skarżyć na hałas, pozostaje droga prawna.

W takim przypadku potrzebne jest oficjalne zgłoszenie na straż miejską. A funkcjonariusze skierują sprawę do sądu.

- Takich spraw było w ostatnich latach kilka. Dotyczyły nie tylko kłopotliwych psów, ale również gołębi czy nawet papug. Niezależnie od ich rozstrzygnięcia, po interwencji nie mieliśmy już więcej zgłoszeń z tych adresów - mówi Paweł Dyjas. ©

KRÓTKO

**Akcja redakcja**  
**Strona od czytelników dla czytelników**

Na stronach Akcja redakcja piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na Wasze sygnały czeka dziennikarz Daniel Klusek. Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym. Pod adresem: daniel.klusek@gp24.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. Zależy nam też do przesyłania nam fotografii. Interwencje można również zgłaszać pod nr. tel.: 59 848 81 21. Wszystkie sygnały sprawdzimy, a najważniejsze i najciekawsze zamieścimy na łamach „Głosu Pomorza” i gp24.pl. W „Głosie” funkcjonuje Biuro Rze- czy Znalezionych. Uwaga! Nie przyjmujemy już nowych rzeczy znalezionych przez Czytelników. W ramach Banku pomocy można przekazywać sobie m.in. meble, sprzęt RTV i AGD. Na zgłoszenia czekamy pod nr. tel. 59 848 81 21. Oferty i prośby o pomoc publikujemy kilka razy w tygodniu. Zapraszamy do odwiedzin w słupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Nasi goście poznają też dziennikarzy i pracowników z działu promocji, skład i biura ogłoszeń. Będzie także możliwość zrobienia zdjęcia, które zostanie opublikowane w „Głosie”. Na zgłoszenia grup czekamy w godz. 10-16 pod nr. tel. 59 848 81 21. (DMK)

PROMOCJA

018946785

# Krzysztof Cugowski

Z ZESPOŁEM  
MISTRZÓW



15.04.2019 KOSZALIN  
godz. 19.00  
FILHARMONIA KOSZALIŃSKA

Złoty Jubileusz  
50 lat na 100%

Jacek Królik | Cezary Konrad | Robert Kubiszyn | Tomasz Kałwak

Bilety do nabycia w: kasie Filharmonii, ul. Piastowska 2, tel. 94 342 62 20  
biurze ogłoszeń Głosu Koszalińskiego, ul. A. Mickiewicza 24, 94 347 35 16 [www.kupbilecik.pl](http://www.kupbilecik.pl)

GŁOS  
KOSZALIŃSKI



# Muzyka, teatr, warsztaty i zabawa - zaplanuj weekend

**Daniel Klusek**  
daniel.klusek@gp24.pl



## Shupsk

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

### Taksówkarz - bigamista

Na farsę „Mayday 2” wybrać się będzie można w sobotę i niedzielę o godz. 18 do Nowego Teatru. Tym razem najpopularniejszemu londyńskiemu taksówkarzowi bigamiście w matrymonialnej szarży na dwa fronty na przeszkodzie staje współczesna technologia. Jego niewiedzące o sobie dzieci Gavin i Vicky poznają się przypadkowo przez Internet i wszystkie wskazuje, że łączy ich coś więcej niż zbieżność nazwisk. Nad podwójnym życiem kochliwego Johna zaczynają się zbierać szare chmury z kłutą kazi-rodztwa na horyzoncie. Bilety kosztują 35 i 30 zł.

### Energia do czytania

Z okazji Międzynarodowego Dnia Teatru Nowy Teatr w niedzielę o godz. 12 rozpoczyna akcję „Czytamy z dobrą energią”. Wstęp jest bezpłatny. Czytać będą aktorzy Nowego Teatru. Pierwsze spotkanie odbędzie się na małej scenie Nowego Teatru. Nie zabraknie zabaw, warsztatów i konkursów z nagrodami.

### Graj na GrajDołku

Kolejna odsłona Słupskiego GrajDołka odbędzie się w niedzielę o godz. 15 w Emceku. Na wielbicieli planszówek będą nie tylko najprostsze gry, ale też takie, na które trzeba przeznaczyć kilka godzin. Odbędzie się również turniej gry „Rosyjska ruletka”. Wstęp wolny.

### Angielski za darmo

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

### Planer z aparatem

W sobotę w Kusowie odbędzie się plener fotograficzny Inwentaryzacja Kusowo. W czasie jednego dnia, w grupie, uzbrojeni w aparaty fotograficzne, uczestnicy postarają się zachować w kadrze miejsca w Kusowie. Zbiórka o godz. 9 na stadionie, wstęp wolny.

### Bajkowe tkanie

Rodzinne warsztaty tkackie „Bajkowe krosna, czyli jak barwny sznurek w dywan się zamienił” odbędą się w sobotę w Ładowisku Kultury w Redzikowie. Za pomocą krosna i bawełnianych sznureczków będzie można stworzyć dywanik. Warsztaty poprowadzi Olga Hanowska. Początek o godz. 12, wpisowe: 10 zł.

### Jeden dzień na wszystko

Jak poradzić sobie z życiem, które trwa tylko jedną dobę? Czy takie życie jest ważne? Bohaterowie spektaklu „Tylko jeden dzień”, który zobaczymy w sobotę o godz. 11 w teatrze Tęcza, przekonują, że tak. Przyjaciele zauroczeni delikatnością Muszki i zmartwieni jej nadchodzącą śmiercią zrobią wszystko, by odsunąć od niej myślenie o tym, co nieuchronne. Bilety: 20, 15 zł.

### Teatralne tańce

Dwa spektakle zobaczymy w sobotę w teatrze Rondo podczas wieczoru z Teatrem Tańca Enza. W przedstawieniach „Koniec kontemplacji” i „KA-BA” zatańczą: Klaudia Janus, Martyna Majewska i Agnieszka Chmielnik. Początek w sobotę o godz. 19.05, bilety: 25, 20 zł.

### Zabawnie i romantycznie

Koncert komediowo-romantyczny „Chłopem i babą stworzył nas Bóg” zobaczymy w niedzielę o godz. 17 w teatrze Rondo. Reżyserem i autorem tekstów jest Marek Sadowski, aktor Teatru Muzycznego w Gdyni. Na scenie partneruje mu Małgorzata Burjan, a kompozytorem i wykonawcą muzyki jest Patryk Skarbek-Tłuchowski. Koncert ukazuje kolejne etapy zakochania, poszukiwań drugiej połówki i codzienne kłopoty bycia we dwoje, a wszystko to z napisanymi specjalnie na tę okazję piosenkami. Bilety: 20, 15 zł.

### Trash z Indii

Pochodzący z Indii zespół Zygnema zagra w sobotę o godz. 21 w Motor Rock Pubie. Ten koncert będzie częścią pierwszej od sześciu lat europejskiej trasy, podczas której grupa zagra w 16 miastach. Zygnema to czteroosobowy zespół z Mumbaju grający heavy/thrash groove metal. Przez ostatnie 10 lat grupa nagrała dwa albumy i zdobyła międzynarodowe uznanie, potwierdzające pozycję i siłę tej ekipy. Wejściówki: 15 zł.

### Kubańska zabawa

Kubańska Domówka odbędzie się w sobotę o godz. 21 w klubie Dom Ówka. We współpracy z Krzysztof Sztorc Studio Tańca oraz Casa de Salsa będzie można spędzić wieczór z muzyką latyno. Będą rytmy salsy, bachaty, reggaeton'u i kizomby. Wejściówki: 10 zł.

### Noc zabaw

W klubie Duo Cafe 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.

### Disco zabawa

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

## INFORMATOR

### KINA

#### Słupsk

##### Multikino

**Shazam!**, 2D dubbingsob., godz. 12.50, niedz., godz. 14.45, 2D napisy, sob., godz. 20.25, niedz., godz. 19.15;  
**Caleszczęście**, niedz., godz. 13.15;  
**Ciemno, prawie noc**, sob.-niedz., godz. 19.40, 21;  
**Kapitan Marvel**, 2D dubbingsob.-niedz., godz. 12.10, 17.45, 2D napisy, niedz., godz. 20.25;  
**Kobiety mafii 2**, sob., godz. 16.45, 19.15, niedz., godz. 16.45;  
**Kurier**, sob., godz. 15.15, 17.30, 20, niedz., godz. 12.15, 17.30, 20;  
**Miłość i miłosierdzie**, sob.-niedz., godz. 14.25;  
**Tomy**, sob.-niedz., godz. 15.40, 18.15, 20.50;  
**Władcy przygód. Stąd do Oblivio**, sob.-niedz., godz. 10.10;  
**Corgi, pies królowej**, sob.-niedz., godz. 10.15, 12.20, 14.55, 17;  
**Dumbo**, sob.-niedz., godz. 11, 12.30, 13.30, 15, 16, 18.30;  
**Jak wytresować smoka 3**, sob., godz. 10.30, niedz., godz. 10.50;  
**Opie, który wrócił do domu**, niedz., godz. 10;  
**Robaczki z zaginionej dżungli**, sob.-niedz., godz. 10

##### Rejs

**Kurier**, sob., godz. 20.30, niedz., godz. 14;  
**Girl**, sob., godz. 15.45, niedz., godz. 18;  
**Ciemno, prawie noc**, sob., godz. 18, niedz., godz. 16

#### Ustka

##### Belina

**Caleszczęście**, sob., godz. 16;  
**Córka trenera**, niedz., godz. 20.15;  
**Przenik**, sob., godz. 18, niedz., godz. 18.15;  
**Corgi, pies królowej**, niedz., godz. 14

#### Lębork

##### Fregata

**Robaczki z zaginionej dżungli**, sob.-niedz., godz. 16;  
**Ciemno, prawie noc**, sob.-niedz., godz. 17.45;  
**Green Book**, sob.-niedz., godz. 20

## KOMUNIKACJA

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

## DYŻURY APTEK

#### Słupsk

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

#### Ustka

sob. - Centrum Leków, ul. Grunwaldzka 26, tel. 59 692 761 116, niedz. - Dbam o Zdrowie, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17

#### Bytów

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

#### Miastko

sob.-niedz. - Pod Mnichem, ul. Wybickiego 30, tel. 59 822 31 26

#### Człuchów

sob. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42, niedz. - Dr Max, ul. Królewska 2, tel. 59 834 32 58

#### Lębork

sob. - Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77; niedz. - Dr Max, ul. 1 Maja 1a, tel. 59 726 09 19

## USŁUGI MEDYCZNE

#### Słupsk:

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 Doradźnej Miałostki, tel. 59 857 09 00;

#### Człuchów:

59 834 53 09.

## WAŻNE

### NIEBESKA LINIA

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

#### Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; Pogotowie Ratunkowe 999; Straż Miejska 986; 59 843 32 17; Straż Gminna 59 848 59 97; Urząd 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. Zieleń tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3A. Winda i baldachim przy grobie; Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

## PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: pon.-czw. w godz. 10-14; Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: pon.-pt. w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 46 05.

REKLAMA 008806579

**Vigor TAXI**

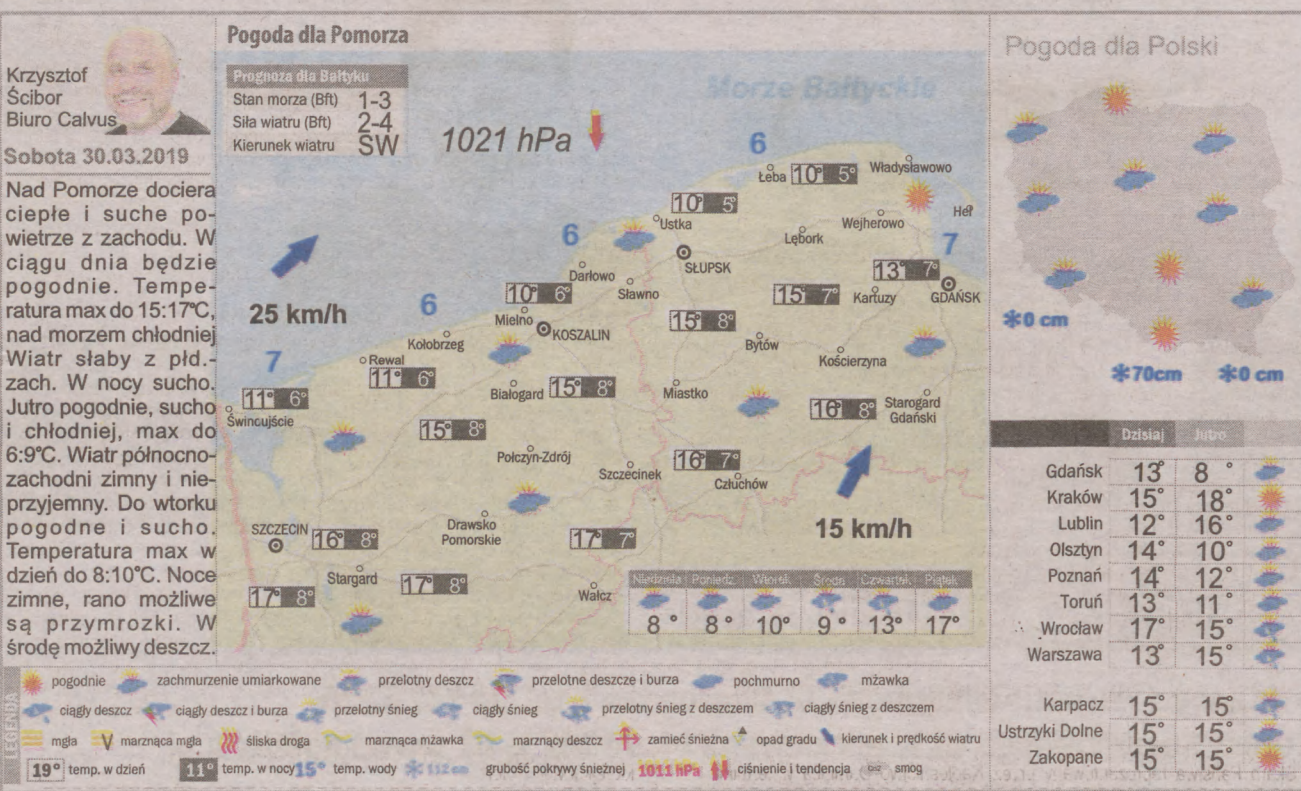
59 84 22 700

**607 27 17 17**

**59 196-25**

**NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU**

## POGODA





## Drobne

**Jak zamieścić ogłoszenie drobne?** Telefonicznie: 94 347 35 16  
Przez internet: [ogloszenia.gratka.pl](http://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 | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE   | ■ BANK KWATER     | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA       | ■ ROLNICZE                                                     |
| ■ HANDLOWE      | ■ NAUKA          | ■ USŁUGI    | ■ ZWIERZĘTA       | ■ RÓŻNE         | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE                                                  |
| ■ MOTORYZACJA   | ■ PRACA          | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY    | ■ GASTRONOMIA    | <a href="http://ogloszenia.gratka.pl">ogloszenia.gratka.pl</a> |

### Nieruchomości

#### MIESZKANIA - SPRZEDAM

**MIESZKNI** ul. Żytnia 48m<sup>2</sup> tel.  
694-626-111 Koszalin

#### MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

**2-POK.** lub pokój, 608534853 K-lin

**KAWALERKA**, 537466033 Koszalin

**POKÓJ** Słupsk, 502681924.

**POKÓJ** w domku. Tel. 515-556-834 GK.

#### LOKALE UŻYTKOWE - DO WYNAJĘCIA

**HALE** 100m, 50m 606614218  
Kretomino

### Handlowe

#### SPORT I REKREACJA

**SKLEP** rowerowy ANDAR  
ul.Kaszubska24c-Koszalin, oferuje  
w promocyjnych cenach rowery:  
miejskie, turystyczne i dla dzieci

#### MATERIAŁY BUDOWLANE

**ZIEMIA** pod trawnik, kamień  
do drenażu, piasek płukany,  
pospółka (Koszalin i okolice)  
tel. 94 3140084

#### INNE

**KARP** narybek sprzedam. 602498351.

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

### Motoryzacja

#### OSOBOWE SPRZEDAM

**AUDI** A3, 1.9, 2007r.,  
tel. 601774298

**KIA** Rio, 1.4(110 km), 2013r.,  
65,500 tys. km, salonowa, tel.  
660-414-530

**OPEL** Vectra, 2,8 turbo,  
benzyna, 2006r., 230km, kombi,  
789-344-372

#### OSOBOWE KUPIĘ

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

**ABASKUS** -Auto skup  
791035861

**Absolutny skup aut, 728773160.**

**AUTA** i busy kupię, 504-672-242

**AUTO** skup wszystkie  
695-640-611

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

**AUTOKASACJA** Świeszyno.  
608421479

#### USŁUGI

**NEPTUN-AUTOGAZ** Tel. 512 170 975

#### INNE

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

### Finanse biznes

#### KREDYTY, POŻYCZKI

**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.

**POŻYCZKA** na dowód do 25 tyś.  
Zadzwoń: 732 081 724.

**SZYBKIE pożyczki. 501982756.**

**UPADŁOŚĆ** konsumencka  
943473286.

#### INNE

**ODZYSKIWANIE** długów, 602-688-260

### Praca

#### ZATRUDNIĘ

**FIRMA** GEA Tuchenhausen Polska  
w Koszalinie zatrudni pracownika na  
stanowisko Mechanik. Mile widziana:  
znajomość automatyki, mechaniki  
maszyn, elektryki (uprawnienia SEP  
do 1kV), tel. 695360778, mail:  
[dariusz.sypka@gea.com](mailto:dariusz.sypka@gea.com)

**FIRMA** GEA Tuchenhausen Polska  
zajmująca się obróbką stali  
nierdzewnej oraz aluminium  
w Koszalinie zatrudni pracownika  
na stanowisko operator CNC.  
Wymagania: znajomość rysunku  
technicznego, umiejętność  
posługiwania się narzędziami  
pomiarowymi, gotowość do pracy  
w trybie zmianowym.  
Tel.783880079, adres e-mail:  
[marcin.piechowski@gea.com](mailto:marcin.piechowski@gea.com).

**FIRMA** GREMIR zatrudni pracownika  
na stanowisko operator ładowarki  
kołowej. Łębork. 503-031-303

**FIRMA „EGEN”** zatrudni  
wykwalifikowane krawcowe lub zleci  
szycie. tel.943465342 lub 606750306

**KUCHARZ-** kucharka praca na sezon  
tel. 603-587-782 Mielno

**Mielno panią do sprzątania na  
sezon tel. 505 027 843**

**OPIEKUNKI** do Niemiec tel.  
730497770 [www.ambercare24.pl](http://www.ambercare24.pl)  
dzisiaj 70 ofert!

**PANA** do prac porządkowych na  
ośrodku wypoczynkowym tel.  
603-587-782 Mielno

**PANIE** do sprzątania klatek  
schodowych od 2 tys na rękę  
tel. 884-654-321 Koszalin

**PRACOWNIK** budowlany,  
606871560

**PRACOWNIKA** ogólnobudowlanego,  
pomocnika, elewacje  
tel. 602-213-532.

**PRACOWNIKÓW** budowlanych  
tel. 694-626-111 Koszalin

**ZATRUDNIĘ** kierowce kat. C+E, tel.  
661445694

REKLAMA

008993971



### Nadleśnictwo Damnica, ul. Wincentego Witosa 2A, 76-231 Damnica, ogłasza I przetarg pisemny nieograniczony na sprzedaż nieruchomości

Na podstawie art. 38 ustawy o lasach z dnia 28 września 1991 r., (tekst jednolity Dz.U. z 2018 r. poz. 2129), rozporządzenia Ministra Środowiska z dnia 20 kwietnia 2007 r. w sprawie szczegółowych warunków i trybu przeprowadzania przetargu publicznego oraz sposobu i warunków przeprowadzania negocjacji cenowej w przypadku sprzedaży lasów, gruntów i innych nieruchomości znajdujących się w zarządzie Lasów Państwowych (Dz.U. z 2007 r., nr 78, poz. 532), Nadleśnictwo Damnica ogłasza postępowanie w trybie przetargu pisemnego nieograniczonego na sprzedaż nieruchomości zabudowanych budynkiem administracyjno-biurowym oraz budynkami gospodarczymi, stanowiącymi byłe zaplecze techniczne nadleśnictwa, będące własnością Skarbu Państwa w zarządzie Nadleśnictwa Damnica.

Uczestnikami przetargu mogą być osoby fizyczne i prawne, po wniesieniu wadium w terminie określonym w pkt 13 i złożeniu oferty zgodnie z pkt 15 niniejszego ogłoszenia.

1. Dla nieruchomości prowadzona jest przez Sąd Rejonowy w Słupsku księga wieczysta nr SL15/00058090/7.
2. Według danych z ewidencji bruntów i budynków przedmiotem sprzedaży są nieruchomości o nr: 229/42, 229/43, 229/44, 229/45, 229/46, 229/48 o klasyfikacji gruntu Br-R1Va, nr 229/47 - dr oraz nr 229/53 - Ls. Położenie nieruchomości: województwo pomorskie, powiat słupski, gmina Damnica, obręb ewidencyjny Damnica-Leśnictwo, miejscowość Damnica, ulica Leśna nr 11 i 7a.
3. Powierzchnia nieruchomości wynosi 0,8421 ha.
4. Opis nieruchomości: Dz. nr 229/53 zabudowana trzykondygnacyjnym budynkiem administracyjno-biurowym, murowanym, podpławniczym, o pow. użytkowej 399,70 m<sup>2</sup> (pow. zabudowy 203 m<sup>2</sup>). Na działce znajduje się plac z kostki brukowej o pow. 715 m<sup>2</sup> oraz kanał c.o. Dz. nr 229/42 zabudowana jednokondygnacyjnym, murowanym budynkiem kotłowni o pow. użytkowej 76,39 m<sup>2</sup> (pow. zabudowy 95 m<sup>2</sup>) i wiatą skład opał o konstrukcji stalowej, pow. 410 m<sup>2</sup>. Na działce znajduje się: komin stalowy, kanał c.o., ogrodzenie oraz sieć kanalizacji deszczowej. Dz. nr 229/43 i nr 229/44 zabudowane budynkiem warsztatowym, murowanym, jednokondygnacyjnym, o pow. użytkowej 403,27 m<sup>2</sup> (pow. zabudowy 454 m<sup>2</sup>). Na działkach znajduje się ogrodzenie i sieć kanalizacji deszczowej. Dz. nr 229/45 zabudowana murowanym garażem o pow. użytkowej 316,20 m<sup>2</sup> (pow. zabudowy 351 m<sup>2</sup>). Dz. nr 229/46 zabudowana murowaną wiatą magazynową, o pow. użytkowej 244,80 m<sup>2</sup> (pow. zabudowy 264 m<sup>2</sup>). Dz. nr 229/47 stanowi drogę dojazdową wewnętrzną utwardzoną płytami betonowymi. Na działce znajduje się podziemny osadnik błota oraz sieć kanalizacji deszczowej i kanalizacji technologicznej. Dz. nr 229/48 zabudowana magazynem olejów i smarów, murowanym, jednokondygnacyjnym, o pow. użytkowej 25,70 m<sup>2</sup> (pow. zabudowy 34 m<sup>2</sup>), stacją paliw pow. zabudowy 9 m<sup>2</sup>, myjnią płytową. Na działce znajdują się dwa podziemne jednopłaszczyznowe zbiorniki paliw, sieć kanalizacji deszczowej i kanalizacji technologicznej.
5. Przeznaczenie nieruchomości w miejscowym planie zagospodarowania przestrzennego: działki oznaczone nr 229/42, 229/43, 229/44, 229/45, 229/46 229/47, 229/48 oraz 229/53 położone w miejscowości Damnica

- nie są objęte aktualnym planem zagospodarowania przestrzennego. W aktualnym Studium Uwarunkowań i Kierunków Zagospodarowania Przestrzennego Gminy Damnica (uchwała nr XVIII/119/2000 Rady Gminy Damnica z dnia 31.08.2000 r. z późn. zm.) powyższe działki oznaczone są jako tereny istniejącego zainwestowania. Rada Gminy Damnica nie podjęła uchwały w sprawie wyznaczenia obszarów rewitalizacji.
6. Sposób zagospodarowania nieruchomości: dotychczas wykorzystywane jako siedziba nadleśnictwa wraz z jej zapleczem technicznym. Obecnie część budynków i gruntu oddane są w najem i dzierżawę.
7. Obciążenia nieruchomości: nieograniczona w czasie służebność przesyłu na rzecz spółki ENERGA OPERATOR SA ograniczona do działek nr 229/54, 229/53, 229/13, 229/34, 229/12, 229/44, 229/50, 228/6. W dziale IV KW brak wpisów.
8. Zobowiązania, których przedmiotem są nieruchomości: działka nr 229/42 wydzielona do 30.04.2019 r.; działka nr 229/44 w części oddana w dzierżawę na czas nieokreślony, trzymiesięczny okres wypowiedzenia; działki nr 229/45 i 229/46 w części oddane w najem na czas nieokreślony, obowiązuje jednomiesięczny okres wypowiedzenia.
9. Nieruchomości nie są wpisane do rejestru zabytków.
10. Cena wywoławcza nieruchomości 1.180.000 zł netto (słownie: jeden milion sto osiemdziesiąt tysięcy złotych, 00/100).
11. Dodatkowe informacje o przedmiocie przetargu można uzyskać w siedzibie Nadleśnictwa Damnica, ul. Wincentego Witosa 2A, 76-231 Damnica, od poniedziałku do piątku w godzinach 7.00-15.00, lub pod tel. 59 811 30 33.
12. Otwarcie ofert nastąpi w dniu 6 maja 2019 r. o godz. 9.30 w siedzibie Nadleśnictwa Damnica ul. Wincentego Witosa 2A, 76-231 Damnica, pok. nr 101 (sala konferencyjna).
13. Wadium w wysokości 118.000 zł (słownie: sto osiemnaście tysięcy złotych, 00/100) należy wnieść w pieniądzu lub gwarancjach bankowych. Wadium w pieniądzu płatne przelewem na rachunek bankowy Nadleśnictwa Damnica Bank BGŻ SA O/Słupsk nr 15 2030 0045 1110 0000 0092 8610 lub w kasie Nadleśnictwa Damnica, z dopiskiem „WADIUM DAMNICA”, w terminie do dnia 5 maja 2019 r. Za datę wpłaty wadium uznaje się datę wpływu środków na rachunek bankowy. Potwierdzenie wniesienia wadium należy dołączyć do składanej oferty. Gwarancja bankowa musi być podpisana przez upoważnionego (upelnomocnionego) przedstawiciela gwaranta. Z treści gwarancji winno wynikać bezwarunkowe zobowiązanie gwaranta (poręczyciela) do wpłaty na rzecz Skarbu Państwa - Nadleśnictwa Damnica pełnej kwoty zabezpieczenia, na każde pisemne żądanie zgłoszone przez Skarb Państwa reprezentowany przez Nadleśnictwo Damnica w terminie

- 14 dni od otrzymania wezwania. Termin wygaśnięcia gwarancji nie może upływać wcześniej niż 60 dni od daty składania ofert. Gwarancję bankową należy dołączyć do składanej oferty.
14. Zwrot wadium nastąpi w terminie 3 dni od dnia odwołania albo zamknięcia przetargu uczestnikom, którzy przegrali przetarg, z zastrzeżeniem pkt 20. Wadium wniesione przez uczestnika, który wygrał przetarg, zalicza się na poczet ceny nabycia nieruchomości, przez którą rozumie się cenę nieruchomości ustaloną w wyniku przetargu, którą obowiązany jest on zapłacić. Wadium wniesione w formie gwarancji bankowej przez uczestnika przetargu, który przetarg wygrał, podlega zwrotowi niezwłocznie po wpłaceniu kwoty równej cenie nabycia nieruchomości.
15. Termin składania ofert ustala się na dzień 6 maja 2019 r. do godz. 9.00. Za datę złożenia oferty uznaje się dzień potwierdzenia jej odbioru przez Nadleśnictwo Damnica. Oferty należy składać w sekretariacie Nadleśnictwa Damnica ul. Wincentego Witosa 2A, 76-231 Damnica (pok. nr 13). Formularz oferty dostępny jest w siedzibie nadleśnictwa i na stronie internetowej BIP w dziale „Wystąpienia, komunikaty i ogłoszenia”.
16. Jedynym kryterium oceny oferty jest cena. Cena oferowana musi być wyższa od ceny wywoławczej.
17. Sprzedający podaje do publicznej wiadomości informację o wyniku przetargu poprzez zamieszczenie na stronie internetowej i wywieszenie na tablicy ogłoszeń Nadleśnictwa Damnica.
18. Nabywca ustalony w wyniku przetargu zostanie zawiadomiony pisemnie o miejscu i terminie zawarcia z nim umowy sprzedaży nieruchomości.
19. Termin zapłaty całości ceny nabycia nieruchomości przez oferenta, który przetarg wygra, ustala się do godz. 12.00 w dniu poprzedzającym dzień podpisania umowy sprzedaży w formie aktu notarialnego, co oznacza, że do tego terminu pieniądze muszą znaleźć się na rachunku bankowym Nadleśnictwa Damnica. Kupujący ponosi koszty spisania umowy sprzedaży, wszelkie koszty opłat związanych z zawarciem aktu notarialnego sprzedaży nieruchomości, opłat sądowych, skarbowych oraz podatków.
20. Jeżeli osoba ustalona jako nabywca nieruchomości nie zawrze bez usprawiedliwionej przyczyny umowy sprzedaży nieruchomości w podanym miejscu i terminie, Nadleśnictwo Damnica może odstąpić od zawarcia umowy, a wniesione wadium nie podlega zwrotowi.
21. Sprzedający może odwołać ogłoszony przetarg jedynie z ważnych powodów, informując o tym niezwłocznie w formach właściwych dla ogłoszenia o przetargu.
22. Sprzedającemu przysługuje prawo zamknięcia przetargu bez wybrania którejkolwiek z ofert.



**ZATRUDNIĘ** kierowcę C+E  
w transp. międzynarodowym może  
być bez doświadczenia,  
604-61-60-26.

**ZATRUDNIĘ** pomoc do gospodarstwa.  
Kilka godz. dziennie. 786200751.  
GK

**ZATRUDNIMY** AGENTA OCHRONY:  
PATROLE INTERWENCYJNE. Miejsce:  
SZCZECIN. ZAPEWNIAMY: stabilne  
zatrudnienie: najlepsza stawka  
na rynku 14 zł netto/h (na rękę)  
do wyboru: auto służbowe lub  
rozliczanie prywatnego, możliwość  
awansu w dynamicznie rozwijającej  
się firmie. Osoby zainteresowane  
prosimy o przesyłanie aplikacji  
l.grzesiak@juwentus.pl lub kontakt  
tel. 605-998-146

## Zdrowie

### GINEKOLOGIA

**515417467** Ginekolog -farmakologia

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

### STOMATOLOGIA

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

### INNE SPECJALIZACJE

**ALKOHOLIZM** - esperal 602-773-762

**ALKOHOLOWE** odtrucia 509-306-317.

## Usługi

### AGD RTV FOTO

**59/8430465** Serwis RTV, LCD, plazma

**PRALKI** Naprawa w domu.  
603-775-878

### BUDOWLANO-REMONTOWE

**BALUSTRADY** bramy  
602 825 699.

**DACHY-** dekarstwo 94/341 21 84.

**PLYTKI** układanie- prof.  
508011742.

**REMONTY** 798-994-839.

**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

**STUDNIE** wiercone,  
508609152.

**SUCHE** zabudowy 94/341 21 84.

### INSTALACYJNE

**C.O.** hydraulic. wod. kan.  
515-708-887

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

**HYDRAULICZNE**, tel. 607-703-135.

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

### PORZĄDKOWE

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

## Matrymonialne

**POZNAM** Pana 50-60 l. tel. 574154742

## Różne

**DETEKTYW-KOSZALIN.PL**  
602601166

**DREWNO**, 792-669-632

## Rolnicze

### MASZYNY ROLNICZE

**CIĄGNIK** 360, tel. 725-171-669

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

**URSUS** C330, 1989r.  
tel. 660-769-348

### OGRODNICTWO

**ODDAM HUMUS/ZIEMIĘ POD**  
**TRAWNIK** - 603 946 460

### PLODY ROLNE

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

**ZIEMNIAKI** sadzeniaki Koszalin tel.  
94/3410676

### ZWIERZĘTA HODOWLANE

**CIEŁĘTA** sprzedam, 59/8462651.

**KURKI** odchowane, 696-462-482.

## Towarzyskie

**AKTYWNA** dojrzała. 507-719-333.  
GK

**FAJNA** blondynka Koszalin  
516603622

REKLAMA

008994398

## Dyrektor Wojewódzkiej Stacji Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie

**zatrudni** na terenie województwa  
zachodniopomorskiego

## LEKARZY

odbywających szkolenie specjalizacyjne,  
którzy posiadają moduł podstawowy w zakresie  
chorób wewnętrznych, chirurgii ogólnej lub pediatrii.

**Pisemne oferty należy składać na adres:**  
Dział Kadr Wojewódzka Stacja Pogotowia  
Ratunkowego  
ul. Mazowiecka 14, 70-526 Szczecin  
tel. 91 888 42 10

REKLAMA

008994979

Dyrektor Wojewódzkiej Stacji  
Pogotowia Ratunkowego w Szczecinie  
zatrudni na umowę o pracę lub umowę cywilno-prawną

## LEKARZY

*spełniających wymogi lekarza systemu  
Państwowego Ratownictwa Medycznego*

oraz

## RATOWNIKÓW MEDYCZNYCH

*na terenie województwa zachodniopomorskiego.*

**Pisemne oferty należy składać na adres:**  
**Dział Kadr**  
**Wojewódzka Stacja Pogotowia Ratunkowego**  
**ul. Mazowiecka 1470-526 Szczecin**  
**tel. 91-888-42-10**

# Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

# gratka

Największy portal  
ogłoszeń naprawdę ważnych

REKLAMA

008996088

**Zarząd Powiatu w Białogardzie**  
informuje, że na tablicy ogłoszeń w siedzibie  
Starostwa Powiatowego w Białogardzie przy placu Wolności 16-17,  
został wywieszony wykaz nieruchomości  
przeznaczonej do sprzedaży w drodze bezprzetargowej  
na rzecz najemcy, stanowiącej lokal nr 3  
znajdujący się w budynku mieszkalnym  
położonym przy ul. Parkowej 18 w Tychowie,  
wraz z udziałem w wysokości 500/100  
w działce gruntu nr 570/10 obr. 01 m. Tychowo.

REKLAMA

008996896

## Koszalińska Spółdzielnia Mieszkaniowa „Na Skarpie”

**z siedzibą przy ulicy Na Skarpie 17 w Koszalinie**  
**ogłasza**

**przetarg nieograniczony na wykonanie robót  
w zasobach Spółdzielni wymienionych poniżej:**

1. Prace konserwacyjne na loggiach z dociepleniem ścian loggii i wymianą balustrad - budynki IV-kondygnacyjne St. Dąbka 5-5b, St. Dąbka 11-11b - Zadanie 1.
2. Wymiana balustrad werand i loggii - budynek IV-kondygnacyjny St. Dąbka 7-7a - strona południowa - Zadanie 2.
3. Docieplenie ścian budynku Sikorskiego 2F,G,H - Zadanie 3.
4. Mycie, odgrzybienie, malowanie elewacji budynków Bosmańska -14-14c, Bosmańska 16-16c - Zadanie 4.

Ofertę należy przygotować w oparciu o Specyfikacje Istotnych Warunków Przetargu (SIWP), które można otrzymać w Zespole Technicznym Spółdzielni po wniesieniu wpłaty w kasie Spółdzielni w kwocie **30,00 złotych** (z podatkiem VAT) za zadanie.

Osobą uprawnioną do kontaktów z oferentami jest Mirosław Ignaczak - tel. **94 347 66 55**

W SIWP podana jest informacja dotycząca wysokości wadium.

Oferty należy składać w sekretariacie Spółdzielni w terminie do: **16.04.2019 r. do godz. 15.00.**

Otwarcie ofert nastąpi **17.04.2019 r. o godz. 10.00.**



**GŁOS**  
DZIENNIK POMORZA  
www.gp24.pl; www.gk24.pl; www.gs24.pl

Prezes oddziału Polska Press  
Piotr Grabowski  
Redaktor naczelny  
Krzysztof Nalecz  
Zastępcy  
Ylona Husam-Sobecka  
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.tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czytelniczo

Nakład Kontrolowany ZKDP

PBC

AGENCJA KONTROLI WYDAW

## POLSKA PRESS GRUPA

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

Dyrektor artystyczny  
Tomasz Bocherński  
Dyrektor marketingu  
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl  
Dyrektor zarządzający biura reklam  
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



# Robert Lewandowski już nie będzie niezbędny w Bayernie

Michał Skiba  
@Skibowy



Piłkarstwo

**W Bayernie Monachium w końcu nastąpiła rewolucja. Mistrzowie Niemiec w końcu nie liczą się z pieniędzmi, ale idzie za tym piłkarska jakość. Real Madryt za to nie zapomina o Robertcie Lewandowskim.**

Siedem lat temu Bayern Monachium kupił z Athleticu Bilbao Javiiego Martineza za 40 milionów euro. Dla monachijczyków było to spektakularne rozbiecie banku. Kibice mocno kręcili nosem na fakt, że Bayern pobił rekord transferowy na zawodnika niezbyt ofensywnego. Latem sytuacja będzie podobna, ale teraz nikt narzekać nie zamierza.

Mistrzowie Niemiec już potwierdzili zakup Lucasa Hernandeza z Atletico Madryt. Francuz będzie kosztował 80 milionów. - Ma kontynuować piękną tradycję francuskich obrońców w Bayernie, może zagrać na bokach obrony i na środku - mówi Hasan Salihamidzić, dyrektor sportowy Bayernu. Już w styczniu władze FCB potwierdziły zakup Benjaminia Pavarda z VfB Stuttgart. Autor najpiękniejszego gola mundialu w Rosji kosztował 35 milionów euro.

Klub z Allianz Arena wydał na dwóch Francuzów 115 milionów, ale opcji w obronie będzie mieć multum. Zakładając, że trener Niko Kovac dalej będzie preferował grę czwórką obrońców, to klaruje mu się wiele opcji. Pavard i Hernandez mogą wymieniać się na środku obrony i prawej obronie. Obaj mogą zagrać na lewej stronie



Lucas Hernandez ma być nową gwiazdą Bayernu Monachium

defensywy, gdy kłopoty będzie miał David Alaba. Do tego dochodzi Joshua Kimmich, który w Bayernie raz gra na prawej obronie, a raz na środku pomocy. W zasadzie tylko Niclas Sule jest prawdziwym stoperem z krwi i kości. W Monachium w zapomnienie odchodzi Jerome Boateng, przez ostatnie lata najważniejszy środkowy obrońca w Bayernie.

Defensywa Bayernu ma być od przyszłego lata „transmisyjna”, a to nie będzie koniec wydatków Bawarczyków. W Bayernie kończy się czas Francka Ribery'ego, Arjena Robbena, czy wspomnianego już Jerome'a Boatenga. Już w tym sezonie o wynikach Bayernu co raz częściej decydują 24-letni Leon Goretzka

i rok młodszy Serge Gnabry. W Monachium jest już Alphonso Davies - osiemnastolatek, który był kolejnym dowodem, że Bayern zmienia politykę transferową. Nieopierzony jeszcze w MLS Kanadyjczyk kosztował osiemnaście milionów euro. Niemieckie i hiszpańskie media podają, że Bayern Monachium budżet transferowy Bayernu będzie oscylował w granicach 250 milionów euro. Do stolicy Bawarii niedługo mają się przeprowadzić Timo Werner, Joao Felix i Nicolas Pepe. Najgłośniej jest o tym pierwszym. Walka o Wenera będzie kolejną odsłoną rywalizacji Liverpoolu z Bayernem, bo o napastnika RB Lipsk zabiegają oba kluby. Tutaj jednak Niemcy są faworytem.

Uznany niemiecki dziennikarz Christian Falk poinformował, że Bayern chce kupić Kaia Havertza. „Nowy Mesut Oezil” - tak mówi się o gracz Bayeru Leverkusen.

W Monachium wszyscy zgodnie uznali, że już nie czas na ewolucję, a rewolucję. Bayern zawsze był z znany z rozsądnego wydawania pieniędzy, a teraz, mimo znacznego zwiększenia wydatków, ta opinia się raczej nie zmieni. Co z Robertem Lewandowskim? Zdaniem hiszpańskiego serwisu „El Espanyol” Lewandowski nie będzie już niezbędną postacią w Bayernie Monachium. Ten fakt, ale również powrót na ławkę trenerską Zinedine'a Zidane'a ma wskrzesić poważne zakusy Realu Madryt na kapitana reprezentacji Polski. „Lewandowski wie, że pociąg o nazwie Real Madryt więcej już nie przyjedzie i tego lata to będzie dla niego ostatnia szansa” - obrazują hiszpańscy dziennikarze. Nikt „Lewemu” nie zamierza wypominać wieku. W sierpniu polski napastnik skończy 31 lat, ale w hiszpańskie media przypominają, że w podobnym wieku, w 2006 roku, na Santiago Bernabeu trafił Ruud van Nistelrooy i w pierwszym sezonie gry w Madrycie został królem strzelców LaLiga. Już w kwietniu 2017 roku, po meczach Bayernu z Realem w Lidze Mistrzów, do gry w Realu Madryt Lewandowskiego namawiali Sergio Ramos i Cristiano Ronaldo.

Polak nie jest jednak jedynym napastnikiem, którym interesują się władze Los Blancos. W czwartek przedstawiciel Realu Madryt spotkał się z Falim Ramadanim, agentem Luky Jovicia z Eintrachtu Frankfurt w celu omówienia transferu - dodaje gazeta „Marca”. ©©



Robert Kubica nie zachwyił podczas piątkowych treningów

## Kubica nie próżnował, ale znów był ostatni

Formuła 1

Mateusz Skrzyński  
redakcja@polskatimes.pl

**Robert Kubica był najwolniejszym kierowcą na treningach przed GP Bahrajnu. W obu sesjach triumfowało Ferrari.**

Pierwsza sesja treningowa przed niedzielnym wyścigiem o Grand Prix Bahrajnu zakończyła się tak, jak wielu przewidywało. Robert Kubica i jego kolega z Williamsa George Russell zostali sklasyfikowani na dwóch ostatnich miejscach. Williams był zdecydowanie najwolniejszy z całej stawki, a do pierwszego Ferrari stracił prawie cztery sekundy. Wygrał debiutant Charles Leclerc przed Sebastianem Vettelem.

Nie potwierdziły się informacje na temat niedostatecznej liczby części, które Williams zabrał do Bahrajnu. - Mam nadzieję, że na jednym z zakrętów auto po prostu się nie rozsypie - ostrzegł Kubica. Szefowa zespołu Claire Williams zapewniła jednak, że wszystko jest pod kontrolą. - Mamy zapas wszystkich części, których potrzebujemy. Musimy tylko zadbać o to, żeby kierowcy nie zrobili na trasie nic, co mogłoby zaszkodzić.

Kubica znalazł się w czołówce kierowców, którzy przejechali najwięcej okrążeń. Pokonał

27 kółek. Tylko dwaj zawodnicy McLarena pokonali więcej - Lando Norris 29, Carlos Sainz 28.

Problemy z przystosowaniem się do toru Sakhir miał George Russell, zaliczył nawet efektownego „bączka”, jednak na całe szczęście jego samochód nie doznał uszkodzeń. Russell skarżył się również na prowadzenie bolidu, który zaczął się przegrzewać. Temperatura powietrza dochodziła nawet do 30 stopni Celsjusza. W niedzielę kierowcy ścigać się będą wieczorem (godz. 17 czasu polskiego), problemy powinny być mniejsze.

Druga sesja treningowa została rozegrana już po zachodzie słońca. Kubica znów nie próżnował, pokonując rekordowe 37 okrążeń. Nie wrzucał jednak nawet ósmego biegu na prostych, odpuszczając gaz mniej więcej 150-200 metrów wcześniej niż w przypadku standardowego hamowania. Stracił ponad cztery sekundy do pierwszego Sebastiana Vettela, a aż o sekundę wyprzedził go przedostatni Russell.

- Po pierwszej sesji można powiedzieć, że prowadzimy dwa różne samochody na tych samych ustawieniach. Widać to wyraźnie na danych. To definitywnie coś z aero - tłumaczył się Kubica. Trzecia sesja treningowa zaplanowana jest na sobotę, na 13. Trzy godziny później wystartują kwalifikacje. ©©

## Ligowa piłka wraca z przytupem: Piątek ładuje pistolety

Piłkarstwo

Bolesław Groszek  
redakcja@polskatimes.pl

**Krzysztof Piątek ostatnio nie strzelił, więc postara się to zrobić w polskim starciu. Kapitan Barcelony drwi z lokalnego rywala, któremu dawno nie uległ.**

Po przerwie reprezentacyjnej wracają rozgrywki ligowe. W Anglii dojdzie do ważnego meczu w kontekście mistrzostwa, w Hiszpanii kibice zobaczą derby Barcelony, a we Włoszech, prawie jak co tydzień, odbędzie się polskie starcie w Serie A.

W niedzielę o godzinie 17.30 na Anfield Road Liverpool zagra z Tottenhamem w hicie Premier League. Przerwa na kadre była zbawieniem dla Spurs, którzy nie wygrali czterech ostatnich ligowych meczów, a aż trzy z nich przegrali. Koguty mogą być coraz mniej pewne zakończenia sezonu w pierwszej czwórce, więc do Liverpoolu pojadą po trzy punkty. O pełną pulę muszą walczyć też gospodarze, którzy znajdują się na pozycji lidera i mają dwa punkty przewagi przed Manchesterem City, ale obrońca tytułu ma jedno spotkanie rozegrane

mniej. Hit zapowiada się więc pasjonująco, bo oba zespoły nie będą kalkulować, tylko zagrają w otwarte karty.

Podchodząc do tego spotkania, Liverpoolczycy będą już znali wynik Manchesteru City. Obywatele w sobotę o 13.30 zagrają z Fulham i w tym kontekście nie należy pytać, czy zagrają, ale raczej, jakim stosunkiem bramek? Następnie do gry przystąpi Manchester United, a po raz pierwszy drużynę, w roli stałego menadżera, poprowadzi Ole Gunnar Solskjaer. Rywalem Norwega i Diabłów będzie Watford.

W weekend ciekawie będzie również w Hiszpanii. W sobotę Barcelona podejmie Espanyol w derbach miasta. Ligowy pojedynek obu drużyn obecny mistrz Hiszpanii przegrał ostatni raz w 2009 roku, więc trudno oczekiwać niespodzianki na Camp Nou. Przed derbami oliwy do ognia dołąć jednak Gerard Pique, który nieco zakpił z lokalnego rywala, odpowiadając na pytanie dotyczące swoich zarobków. - Mam więcej majątku niż ich cały budżet w tym sezonie - przyznał obrońca.

Podobnie jednostronny wydaje się mecz Realu Madryt,

który zmierzy się w niedzielę z ostatnią w tabeli Huescą.

Po przerwie na kadre hit kibiców czeka również w Serie A. AS Roma, która goni zespoły z pierwszej czwórki, zagra z Napoli. Będzie to dobra okazja dla Arkadiusza Milika, by odbić się po słabym występie w reprezentacji.

We Włoszech nie zabraknie też polskiego starcia, bo w sobotę Milan Krzysztofa Piątka zagra z Sampdorią Karola Linettego i Bartosza Bereszyskiego. W ostatniej kolejce Piona nie strzelił gola, więc teraz pewnie naładował pistolety. ©©

LOTTO

**Piątek 29.03**

**MULTI MULTI - GODZ. 14.00**

5, 7, 8, 14, 15, 20, 23, 26, 38, 50, 51, 52, 53, 59, 61, 63, 68, 69, 70, 71 plus 70

**KASKADA**

2, 4, 6, 8, 10, 14, 15, 16, 17, 20, 22, 24

**Czwartek 28.03**

**MULTI MULTI - GODZ. 21.40**

19, 20, 25, 28, 31, 32, 33, 34, 35, 40, 44, 48, 51, 53, 58, 61, 73, 74, 75, 77 plus 48

**EKSTRA PENSJA** 10, 13, 20, 28, 34+4

**MINI LOTTO** 5, 8, 31, 34, 36

**LOTTO** 7, 8, 25, 36, 37, 38

**LOTTO PLUS** 12, 16, 20, 21, 31, 39

**KASKADA**

2, 3, 4, 6, 7, 9, 12, 18, 20, 21, 22, 24

(STEN)





# Słupscy koszykarze w Łowiczu zakończą sezon zasadniczy

Michał Piątkowski  
michal.piatkowski@polskapress.pl



## Koszykówka

**Słupszczanie w niedzielę o godzinie 18 zagrają ostatni ligowy pojedynek przed zbliżającą się fazą play-off.**

Zespół ze Słupska wygraną przypieczętują swoje czwarte miejsce w tabeli i czekać będzie już tylko na wieści z innych ligowych boisk i informację z kim zmierzą się w pierwszej rundzie gier. Mimo, iż to słupszczanie będą faworytem spotkania, w pamięci muszą mieć ostatnie spotkanie, w którym podejmowali ostatnią drużynę ligowej tabeli. Przypomnijmy, że Czarni mimo bardzo udanego początku do przechylenia szali zwycięstwa na własną korzyść potrzebowali dogrywki, a słupscy kibice do końca drżeć musieli o wynik. Porażkę natomiast zanotowali niedzielni przeciwnicy Czarnych, którzy w Prudniku ulegli miejscowej Pogoni 84:89. W pierwszym ligowym pojedynku między Czarnymi Panterami a drużyną Syntexu lepsi okazali się gracze ze Słupska, którzy w hali Gryfia zdecydowanie pokonali swoich rywali 96:73.

Ostatni mecz w wykonaniu słupszczan nie był najlepszy,



Początek meczu już w niedzielę o godzinie 18 w Łowiczu

ale tak jak już na pomeczowej konferencji wspominał Mantas Cesnauskis zabrakło głównie koncentracji. Słupszczanie jednak w drugim pojedynku z rzędu pokazali, że w decydujących momentach potrafią opanować nerwy i kolejny raz wygrali stykowe spotkanie, co może mieć bardzo duże znaczenie w fazie playoff, gdzie większość pojedynków kończy się emocjonującymi końcówkami i walką do ostatnich se-

kund. Słupskich kibiców cieszyć powinna też dyspozycja Patryka Pełki, który po serii meczów, gdzie zdobywał mniej punktów w spotkaniu z SKK ponownie był ofensywnym liderem Czarnych i zanotował na swoim koncie 24 punkty, do których dołożył 12 zbiórek.

Łowiczanie szczególnie fatalnie spisują się na wyjazdach, gdzie wygrali tylko jeden z piętnastu rozegranych spotkań. Jednak jeśli mecz rozgrywają

we własnej hali potrafią być naprawdę groźni, a ich bilans to aż 9 zwycięstw i tylko 5 porażek. Liderem Syntexu jest Arkadiusz Kobus, który w każdym spotkaniu notuje średnio prawie 17,5 punktu oraz blisko 5,5 zbiórek. W zespole z Łowicza występuje również Łukasz Ratajczak, którego zagorziali kibice słupskiej koszykówki kojarzyć mogą jeszcze z ekstraklasowych występów w barwach Czarnych w sezonie 2008/2009. ©

## 700 biegaczy zawita 7 kwietnia do Somonina

### Lekkoatletyka

Jarosław Stencel  
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

**Już 7 kwietnia w Somoninie odbędzie się Wielka Inauguracja VII Cyklu Kaszuby Biegają 2019. Biegacze i biegaczki z całej Polski wezmą udział w IV Biegach Kamiennych Weselników na dystansach 21 km, 10 km oraz 5 km. Na nowoczesnej bieżni rywalizować będą także dzieci i młodzież w ramach III Cyklu Małe Kaszuby Biegają.**

Każdy z uczestników biegów głównych otrzyma dedykowaną koszulkę techniczną, zaś dzieci jak i dorośli pamiątkowy, odlewany medal. Organizatorzy przygotowali także wiele innych atrakcji oraz cenne nagrody dla uczestników. Wszyscy zebrani w Somoninie odśpiewają uroczyste hymn Polski - na start

VII edycji Największej Imprezy Biegowej Polski Północnej. Biegi noszą imię Kamiennych Weselników nie bez powodu, otóż przebiegają nieopodal kamiennych kręgów w Trątkownicy.

Jedną z legend mówi, że jest to zaklęty w kamienie orszak weselny, wracający z kościoła. Zła kucharka, która nie zdążyła przygotować na czas wspaniałej uczy, w obawie przed utratą dobrej reputacji, rzuciła na nich przekleństwo, oby skamienieli. I tak się stało.

Internetowe zapisy na IV Biegi Kamiennych Weselników: <https://zapisy.info>

Organizatorem wydarzenia jest Kaszubskie Stowarzyszenie Kultury Fizycznej oraz Gmina Somonino. Patronat nad wydarzeniem objęli Mieczysław Struk - marszałek województwa pomorskiego oraz Marian Kowalewski - wójt gminy Somonino. ©

## Sparta sprawdzi siłę Lipniczanki

### Piłka nożna

**17. kolejną spotkanie rozegrają piłkarze słupskiej klasy okręgowej.**

Zdecydowanie na czoło wybiega się spotkanie pomiędzy Spartą Sycewice oraz Lipniczanką Lipnica, które zostanie rozegrane w sobotę na stadionie 650-lecia przy ulicy Madalińskiego w Słupsku o godz. 13.00. Spotka się trzecia drużyna w tabeli oraz lider. Gospodarze, aby nadal mieć szansę na nawiązanie walki o awans będą musieli wygrać. W meczu w Lipnicy jesienią Sparta uległa 1:5. Równie ciekawie powinno być w Człuchowie. Miejscowy Piast zajmujący czwartą lokatę podejmie wicelidera - Start Miastko. Goście w przypadku wygranej i straty punktów przez Lipniczankę w Słupsku mają szansę wskoczyć na pozycję li-

dera. W rundzie jesiennej lepszy był Start wygrywając 3:0. Po 141 dniach piłkarze Karola Peplino powrócą na Stadion Gminny w Peplinie. Po raz ostatni peplinianie przed własną publicznością wystąpili 10 listopada 2018, kiedy to pokonali Stal Jezierzycę 2:1. W 18. kolejce zmagani słupskiej klasy okręgowej piłkarze Karola Peplino (8. miejsce, 23 punkty) podejmą drużynę Chrobrego Chrobrowo (5. miejsce, 26 punktów). Początek meczu w niedzielę o godz. 16.00.



Piłkarze Sparty (czerwone koszulki) zagrają w Słupsku

W rundzie jesiennej charbrowianie przed własną publicznością pokonali peplinian 4:1. W pozostałych spotkaniach zagrają: MKS Debrzno - Sokół Wyczechy - niedziela, godz. 16.30, Myśliwiec Tuchomie - Błękitni Główny - niedziela, godz. 13.00, Stal Jezierzycę - Słupia Kobylnica - sobota, godz. 16.00 (stadion w Bruszkowie Wielkim), Zawisza Borzytuchom - Leśnik Cewice - niedziela, godz. 14.00, Jantaria Pobłocie - Brda Przechlewo - niedziela, godz. 13.00. (STEN)

### Pożegnanie Ostatnia droga Jana Dydaka

Dzisiaj (sobota) w Słupsku ostatnie pożegnanie brązowego medalisty olimpijskiego w boksie - Jana Dydaka. Msza żałobna zostanie odprawiona w Kościele Mariackim w Słupsku o godz. 13.30. Po mszy świętej dalsza część ostatniego pożegnania odbędzie się na Starym Cmentarzu w Słupsku. O godz. 14.50 w kaplicy odbędzie się ceremonia pogrzebowa. Wyprowadzenie o 15.20. ©

### Lekkoatletyka Czwarty bieg przełajowy w Łęborku

Dzisiaj (sobota) o godz. 11:00 w lasku przy Stadionie Miejskim w Łęborku przeprowadzony zostanie czwarty z pięciu biegów zaliczany do Indywidualnych Biegów Przełajowych o Puchar Grand Prix Łęborka sezonu 2018/2019. Zawodnicy będą rywalizować na trasach mających od 460 metrów do 6070 metrów. Kolejny bieg w Łęborku odbędzie się 4 maja. (STEN)

### Piłka nożna 15. kolejka gier w słupskiej klasie A

Grupa I: Unison Machowino - KS Włynkówko 30 marca - godz. 16:00, KS Darnica - Echo Biesowice 30 marca - godz. 15:00, Barton Barcino - Sokół Szczypkowie 30 marca - godz. 16:00, Dąb Kusowo - Diament Trzebielino 30 marca - godz. 16:00 (w Trzebielinie), Garbarnia Kępcie - Polonez Bobrowniki 30 marca - 15:00, Granit Kończewo - Wybrzeże Objazda 31 marca - 13:00, Pomorze Potęgowo - Rowokół Smółdzino 31 marca - 16:00. Grupa II: LKS Łebunia - Czarni Czarne 30 marca - 17:00, GKS Kołczygłowy - Zenit Redkowice 31 marca - 14:00, Orkan Gostkowo - Kaszubia Studzienice 31 marca - 13:00, Magic Niezabyszewo - Skotawa Budowo 31 marca - 13:30, Start Łębień - Arkonia Pomysk Wielki 31 marca - 12:00, Dolina Gałąźnia Wielka - GTS Czarna Dąbrówka 31 marca - 14:00, Sparta Konarzyny - Pogoń II Łębork 31 marca - 13:00. (STEN)

### Piłka nożna 10. kolejka gier w słupskiej klasie B

Grupa I: Słupia Charnowo - Gryf II Słupsk 30 marca - godz. 14:00, Victoria Słupsk - Szansa Siemianice 31 marca - 15:00, Smoki Podole Małe - Grab Grapice 31 marca - 14:00, Sokół Kuleszewo - Unia Korzybie 30 marca - 17:00, SSPN Malczkowo - KS Zaleskie 30 marca - 17:00, Grupa II: Baza 44 Siemirowice - WKS Nożyno 31 marca - 11:00, Grom Nakla - Urania Udozie 31 marca - 14:00, Granit Koczała - Brda II Przechlewo 31 marca - 13:00, Victoria Dąbrówka - Kaszubia II Studzienice 31 marca - 13:00, KS Darnica - Błękitni Motarzyno 31 marca - 14:00.

### Piłka nożna Gryf i Pogoń grają u siebie w sobotę

W czwartej lidze Gryf Słupsk o godz. 16.00 zagra z Kaszubią Kościerzyna (stadion ul. Zielona), a Pogoń Łębork podejmować będzie również o 16.00 rezerwy Bytovii Bytów (stadion ul. Janusza Kusocińskiego). ©



# rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 30 marca 2019 r.

**Polska aktorka  
z włoskim  
temperamentem**

STR. 14



**Kinga  
Preis**

**Jak pomóc dziecku  
opanować  
przedegzaminacyjny  
stres?**

STR. 6



**Śniadanie  
na słodko i słono**

STR. 7-10



**Sprawdź, jakim  
jesteś typem  
urody**

STR. 11



Anna Czerny-Marecka  
anna.marecka@polskapress.pl



## KAŻDY MA SWÓJ ZEGAR BIOLOGICZNY. KIEDY GO IGNORUJEMY, BUDZIK DZWONI NA ALARM

Witamy w weekend

Rano lepiej się do mnie nie odzywać. To wie cała moja rodzina. O tej porze bywam, delikatnie mówiąc, porytowana. Potem jest coraz lepiej, aż tak około godziny 17 nadchodzi kryzys. Kiedy mija, gdzieś o 19, robię się tak miła, że do rany można mnie przyłożyć. Tak ustawiony jest mój zegar biologiczny. A wasz? Warto to wiedzieć, bo nasz organizm nie lubi, kiedy się przeciwko niemu buntujemy. Odpowiada na taką niesubordynację różnymi chorobami. Możecie dzisiaj o tym przeczytać na stronie 5.

Stronę wcześniej poświęciliśmy natomiast małym, ale paskudnym żyjątkom - kleszczom. Lubią się do nas przyczepić, gdy chodzimy sobie po lasach czy parkach. Nawet w przydomowym ogródku mogą się na nas zacząć. Najgroźniejsze są te, które przenoszą poważne choroby. Takie, które potrafią doprowadzić do ruiny nawet silny organizm.

Podejmujemy także dzisiaj temat, którym od tygodni żyje cała Polska. Chodzi o strajk nauczycieli. Piszemy o tym, jak wpływa na uczniów, których i bez niego czeka teraz ciężki okres egzaminów. Jak rodzice mogą pomóc dziecku odnaleźć się w tej podwójnie stresującej sytuacji? O tym przeczytacie na stronie 6.

I na tym koniec z „ciężkimi” tematami. Od strony 7 możecie się zrelaksować. Jeżeli ktoś lubi eksperymenty w kuchni, na czterech kolumnach znajdzie na pewno przepisy, które go zainspirują. Poczytajcie także o nocnych ptakach.

Zapraszam do lektury, życzę miłego weekendu i do zobaczenia za tydzień.

## ZAPYTAJ LEKARZA

**Często po obfitym posiłku czuję się ociężała. Staram się ograniczać spożywanie dużej ilości jedzenia na raz, ale nie zawsze się to udaje. Co może mi pomóc?**



### SPECJALISTA RADZI:

Lżej na pewno poczuje się za sprawą ziół. Te są znakomitym rozwiązaniem na przejedzenie. Polecam herbatkę z rumianku, mięty pieprzowej lub z przetacznika. Jedna-dwie szklanki naparu dziennie pomogą na zaburzenia pracy żołądka, jelit oraz będą mieć korzystny wpływ na wątrobę. Oczywiście, po świętach kłucze jest także sporządzanie lekkostrawnych i dużo mniej kalorycznych posiłków, które jednak nie mają nic wspólnego z głodówką. Po obfitym, zwłaszcza ciężkostrawnym, jedzeniu należy spożywać produkty, które nie obciążą układu pokarmowego. Zabronione jest stosowanie głodówek. Lepiej postarać się, aby dania - dla odmiany od tych wielkanocnych - były małe objętościowo i pożywne. Należy zwiększyć spożycie warzyw i owoców, które wspomagają

oczyszczanie organizmu. Można jeść na śniadanie na przykład zupę mleczną z kaszą jaglaną lub ser twarogowy serwowany z warzywami, doprawiony świeżymi ziołami. Na obiad przygotujmy zupę warzywną, a na kolację możemy zaserwować wciąż utrzymane w klimacie Wielkanocy jajko na miękko lub poszetowe z warzywami i pieczywem razowym. Nie zapominajmy także o nawadnianiu organizmu i dostarczaniu mu dużej ilości wody. Po każdym posiłku zjedź pół łyżeczki drobno zmielonego majeranku. Do posiłków dodawaj ziarenka kminku - ma właściwości przeciwskurczowe, pomaga w trawieniu, likwiduje także wzdęcia. Na zgagę najlepszym remedium będzie herbata lipowa lub zaparzone siemię lniane. Warto również przypomnieć sobie o aktywności fizycznej. Na początek wystarczy wyjść na rodzinny spacer lub zaangażować się we wspólną zabawę na świeżym powietrzu. Z czego w takim razie lepiej jest zrezygnować w naszym codziennym żywieniu, by nie mieć problemów z trawieniem? Wskazane jest

przede wszystkim ograniczenie spożycia mięsa i wędlin, a także potraw tłustych i smażonych.

Kamila Sobaś, ekspert ds. żywienia

**Ostatnio poważnie zastanawiam się nad implantami stomatologicznymi. Czy są jakieś przeciwwskazania?**



### LEKARZ RADZI:

Na przestrzeni ostatnich 30 lat, od kiedy implantologia została zapoczątkowana, ilość przeciwwskazań do zabiegów implantacji została bardzo ograniczona. Możemy ją stosować u pacjentów młodych, dojrzałych, jak i u seniorów. Starannie przeprowadzona przez mnie część diagnostyczna zawsze pozwala na określenie, czy zabieg się powiedzie. W Ekstradencje mamy najnowocześniejszy sprzęt diagnostyczny, który pozwala na wykonanie wysokiej jakości zdjęć tomograficznych. Dzięki temu jesteśmy w stanie dostrzec wszystkie struktury anatomiczne oraz przebieg nerwów. Istnieje możliwość wirtualnego wstawienia implantów i dopasowania

jego wielkości, kształtu i marki.

Doktor Paweł Baranowicz

**Zawsze wiosną mam ochotę skorzystać z medycyny estetycznej. Co najczęściej pacjentki chcą w sobie zmienić?**



### LEKARZ RADZI:

Większość pań skupia się na wyglądzie twarzy. Bardzo popularne stają się zabiegi przeciwzmarszczkowe, a ich wybór zależy od lokalizacji śladów starzenia się skóry. Przy zmarszczkach czoła najlepiej użyć botuliny typu A, a w razie potrzeby je wypełnić. Taka sama zasada jest przy zmarszczkach okolicy oka. Jeżeli mówimy o zmarszczkach na twarzy w ogóle, musimy ocenić ogólną kondycję skóry, sprawdzić na przykład, czy nie jest zbyt wiotka. W tym momencie pojawia się dylemat, czy wykonywać wolumetrię twarzy, czyli dodać objętości do kości, czy też stymulować skórę, a może złuszczać? Każde z tych rozwiązań ma swoje plusy i minusy.

Doktor Paweł Pióro

## CO, GDZIE?

Świat

### Światowy Dzień Choroby Afektywnej Dwubiegunowej

Przypada na 30 marca. Od kilku lat obchodzony jest także w Polsce. O chorobie afektywnej dwubiegunowej, dawniej nazywanej chorobą maniako-depresyjną, coraz więcej się mówi. Polega na niebezpiecznej huśtawce nastrojów - od euforii do depresji. Psychiatrzy podkreślają również, że podobnej huśtawki nastroju mogą doświadczać osoby uzależnione od alkoholu albo przyjmujące narkotyki.

Świat

### Światowy Dzień Świadomości Autyzmu

Celem Światowego Dnia Autyzmu jest podnoszenie świadomości ludzi na temat zaburzeń związanych z tą chorobą. W tym dniu każdy może okazać wsparcie i pomoc osobom, które najbardziej jej potrzebują.

Polska

### Dzień Marchewki

Przypada 4 kwietnia. Z okazji Dnia Marchewki warto pożywić się tym charakterystycznym pomarańczowym warzywem. Nie tylko dlatego, że jest smaczna, ale przede wszystkim posiada liczne wartości odżywcze.

## Z HISTORII



FOT. WIKIPEDIA

### Sisi i jej sposoby na wieczną młodość

Księżna Elżbieta Bawarska, znana jako Sisi niemal maniakko zajmowała się swoim wyglądem. Nigdy w pełni nie zaakceptowała swojego ciała i ciągle była na diecie. Podobno jadła tylko gotowane mięso i pomarańcze, a popijała to warzywnym bulionem lub mięsnym „sokiem” z dodatkiem białek jaja kurzego i soli. Na pytania o tajemnicę swojej nieskazitelnej figury Sisi odpowiadała, że przewija się mocno w talii. Tymczasem w rzeczywistości były to wielogodzinne ćwiczenia i katorzyczna dieta. Żądała, aby jej pokój był nagrzewany do 15 stopni. Oprócz pomarańczy leżących zawsze w zasięgu jej wzroku, miały się w nim znajdować wygodne meble i destylowana woda. A mleko piła wyłącznie od własnych krów, które wszędzie ze sobą woziła.

## Dieta sokowa - pyszna bomba witaminowa. Wypróbuj i oczyść organizm na wiosnę

Podczas kuracji sokowej lepiej zrezygnować z intensywnego treningu na siłowni. Ze względu na znaczne ograniczenie kalorii nasze ciało może nie podołać

### Dieta sokowa

Paula Goszczyńska  
paula.goszczyńska@polskapress.pl

**Wiosną warto oczyścić i pobudzić zmęczony po zimie organizm. Podpowiadamy, na czym polega dieta sokowa, jak prawidłowo ją przeprowadzić oraz z jakich warzyw i owoców o tej porze soki są najsmaczniejsze.**

Sokowa kuracja to prawdziwa witaminowa bomba. Sprawia, że będziemy czuć się świetnie i może być doskonałym wstępem do wprowadzenia zdrowszych nawyków żywieniowych, takich jak np. zwiększenie w diecie liczby posiłków bogatych w produkty roślinne. O tej porze roku najlepsze na soki będą warzywa korzeniowe, takie jak: buraki, marchew, pietruszka i seler, a także jabłka i owoce tropikalne.

Dlaczego warto przeprowadzić kurację sokową? Dieta na bazie świeżo wyciskanych soków pozwala dostarczyć or-

### SPRÓBUJ

### ZIELONY KOKTAJL OWOCOWY Z JABŁEK

Jabłka są bogatym źródłem witamin: C, z grupy B, beta-karotenu, E, K, błonnika pokarmowego, kwercetyny oraz antyoksydantów i minerałów. Jabłko dostarcza w 100 gramach około 52 kalorii, które to pochodzą głównie z węglowodanów.

#### Składniki:

ogórek zielony, 2 jabłka, 1 garść świeżego szpinaku, 1 łydga selera naciowego, woda mineralna niegazowana lub przegotowana, garść ulubionych ziół.

organizmowi skoncentrowaną dawkę witamin i składników mineralnych. Kilka dni tylko na sokach to również dobra motywacja do kontynuowania zdrowego odżywiania. Na czym polega dieta sokowa? Kuracja sokowa polega na zastąpieniu stałych posiłków świeżo wyciśniętymi sokami z owoców i warzyw. Im bardziej różnicowane i smaczne soki, tym łatwiej jest wytrwać w kuracji. Podczas diety wypijamy 400-500 mililitrów soku co 2-3 godziny. Pomiędzy jego

kolejnymi porcjami można popijać jeszcze wodę, zieloną herbatę i zioła. Jeśli na co dzień jadamy posiłki o regularnych porach, to najlepiej pić soki o tych samych godzinach, co zazwyczaj jadamy posiłki. Podczas kuracji sokowej lepiej zrezygnować z intensywnego treningu na siłowni. Ze względu na znaczne ograniczenie kalorii nasze ciało może nie podołać takiemu wysiłkowi. To znakomity czas, by dać organizmowi odpocząć i wyciszyć się. Można zatem pójść

na jogę lub stretching. Dobrym momentem na przeprowadzenie diety jest weekend, kiedy zazwyczaj mamy mniej obowiązków.

- Kuracja sokowa powinna trwać najwyżej kilka dni. Choć soki są świetnym źródłem substancji bioaktywnych, to w dłuższej perspektywie do prawidłowego funkcjonowania organizmu potrzebuje także białka i większej ilości zdrowych tłuszczów i błonnika. Po jej zakończeniu najlepiej stosować urozmaiconą i dobrze zbilansowaną dietę, która przedłuży skuteczność kuracji sokowej - mówi Paulina Barros, specjalista dietetyk, kierownik ds. żywienia Maczfit.

Nie ma diety idealnej dla każdej osoby. Dieta sokowa także nie jest dla każdego. Nie powinny jej stosować między innymi dzieci, kobiety w ciąży, matki karmiące piersią, osoby chore na cukrzycę czy mające problem z nerkami. Ostrożność powinni zachować także ci, którzy cierpią na schorzenia układu pokarmowego.



# Sprawdź, czy Twoje dziecko reaguje na dźwięki. Tak wykryjesz wadę słuchu

Wczesne rozpoznanie wady słuchu **daje szansę usprawnienia słyszenia i opanowania mowy. A w konsekwencji - pozwala dziecku rozwijać się normalnie.**

## Dziecko

Opracowanie Anna Czerny-Marecka  
anna.marecka@polskapress.pl

Większość dzieci z wadą słuchu wcześniej rehabilitowanych w specjalistycznych placówkach osiąga dobre wyniki w rozwoju mowy i może kształcić się w zwykłych szkołach.

Kiedy macie prawo podejrzewać, że dziecko może mieć problem ze słyszeniem, na co zwrócić uwagę? Oto kilka wskazówek opartych na materiałach Polskiego Związku Głuchych.

■ Dziecko w wieku 0-4 miesiące: nie budzą go głośne dźwięki; nie reaguje na głos znanych sobie osób; nie podrywa się i nie płacze przy hałasie; nie uspokaja się, gdy bliska osoba mówi do niego; nie zastyga w bezruchu lub nie odzywa się na nowy dźwięk.

W domu - bawcie się z dzieckiem radośnie, śmiejąc się i gaworząc; przytulając je, mówicie, śpiewajcie; zwracajcie się do dziecka po imieniu; mówicie do niego podczas kąpieli czy przebierania.

■ Dziecko w wieku 5-8 miesięcy: nie próbuje zwrócić



Zabawa to okazja, by sprawdzić, jak dziecko słyszy dźwięki

głowy w kierunku intensywnego dźwięku; nie reaguje na swoje imię; nie lubi słuchać zabawek dźwiękowych; nie budzi się z lekkiego snu na głośną mowę; w gaworzeniu nie używa różnicowanych dźwięków.

W domu - naśladowanie dźwięki wydawane przez

dziecko; mówcie do niego dużo prostymi zdaniami; śpiewajcie; nazywajcie zabawki; bawcie się z nim w zabawy ruchowo-głosowe (srocza, raczek); pilnujcie, by oddychało przez nos, nie ustami.

■ Dziecko w wieku 8-12 miesięcy: nie reaguje na zakaz „nie”; nie próbuje naśladować

ciebie, gdy mówisz; nie zwraca się wyraźnie w kierunku ciekawych dźwięków lub gdy wołane jest po imieniu; nie szuka źródła dźwięków; nie porusza się, nie budzi ze spokojnego snu, gdy słyszy mowę, dźwięki.

W domu - pokazujcie części ciała dziecka, nazywając je; nazywajcie zabawki dziecka, jego ubrania, dbajcie, by patrzyło, gdy mówicie; mówcie do dziecka, gdy siedzi wam na kolanach, śmiecie się, śpiewajcie; bawcie się w pokazywanie osób, rzeczy, zwierząt; naśladowanie z dzieckiem głosy zwierząt i przedmiotów; pokazujcie pojedyncze obrazki w książce i nazywajcie je, a dziecko niech obraca kartki; zwracajcie uwagę dziecka na dźwięki; dawajcie mu do zabawy dźwiękowe zabawki.

■ Dziecko w wieku 12-18 miesięcy: nie mówi prostych słów „mama”, „tata”, „kot”, „auto”, „but”; nie reaguje na polecenia „chodź”, „daj” i proste pytania „Chcesz bułkę?”; nie pokazuje prostych przedmiotów, obrazków, gdy się je nazywa; nie nazywa tego, czego chce: „sok”, „lala”; nie dobiera odgłosu do przedmiotów i zwierząt, np. „pies - hau, hau”; nie budzi się na głośne dźwięki; nie próbuje naśladować słów dorosłych; nie przychodzi, gdy jest wołane po imieniu.

W domu - mówcie do dziecka prostymi zdaniami o tym, co robi; opisujcie proste obrazki; zadawajcie pytania; bawcie się w słowno-ruchowe zabawy, pokazujcie do tego obrazki; bawcie się w naśladowanie dźwięków z otoczenia, pokazując ich źródła; bawcie się w podawanie i wskazywanie przedmiotów na słowne polecenia całym zdaniem; pilnujcie, by dziecko oddychało przez nos.

■ Dziecko w wieku 18-24 miesiące: nie pokazuje na polecenie części ciała, nie próbuje śpiewać, nie pokazuje obrazków na słowne polecenia (nie patrząc na usta mówiącego); nie zna (nie mówi, nie rozumie) przynajmniej 20 słów; nie spełnia prostych poleceń; nie prosi o coś, nazywając to.

W domu - czytajcie dziecku proste książeczki dla dzieci, pytajcie, co jest na obrazku; bawcie się z dzieckiem w nazywanie czynności, przedmiotów; w zabawie wydawajcie dziecku polecenia (połóż misia na stole, zanieś lalę do wózka); bawcie się w wydawanie dźwięków instrumentów.

■ Dziecko w wieku 2 lat: nie mówi krótkimi zdaniami; nie wskazuje obrazka, o który pytamy i nie nazywa go zdaniem; nie zwraca uwagi na wszelkie dźwięki; nie reaguje na swoje imię, gdy wołane jest z innego pomieszczenia; słucha radia, telewizji głośniejsz niż inni; nie in-

cjuje zabaw z użyciem mowy, nie nuci; nie zna nazw przedmiotów z otoczenia.

Jeżeli podejrzewacie, że dziecko ma problemy ze słyszeniem, zgłóście się do lekarza laryngologa i najbliższej placówki rehabilitacji dzieci z wadą słuchu.

## BEZPŁATNE BADANIA

Specjalistyczny Ośrodek Diagnostyki i Rehabilitacji Dzieci i Młodzieży z Wadą Słuchu Polskiego Związku Głuchych w Słupsku zaprasza dzisiaj na Dzień Otwartych Drzwi w godz. od 11 do 14. Zaproszeni są rodzice/opiekunowie, którzy podejrzewają, że ich dzieci (od najmłodszych do starszej młodzieży) mają problemy ze słuchem. Specjaliści nieodpłatnie udzielą wszelkich porad. Dzieci, u których zostanie wykryta wada słuchu, zostaną objęte bezpłatną opieką terapeutyczną. Ośrodek w Słupsku to placówka otaczająca opieką typu poradniowego dzieci, młodzież i osoby dorosłe z wadami słuchu (bez rejonizacji). Mieści się przy ul. Jana Pawła II 1 (V piętro), tel. 59 842 86 29, e-mail: sodir@poczta.onet.pl.

## Nogi nie lubią, kiedy zbyt dużo czasu spędzamy, siedząc. One potrzebują ruchu

Pracujesz codziennie wiele godzin przy biurku? **Wiedz, że w ten sposób możesz nabawić się żylaków. Zobacz, jak ich uniknąć.**

## Profilaktyka

Anna Czerny-Marecka  
anna.marecka@polskapress.pl

**Przesiadujesz wiele godzin przy biurku? Tak możesz nabawić się wielu kłopotliwych schorzeń, w tym żylaków.**

Jak ich uniknąć? Poniżej kilka prostych porad, postaraj się zastosować je w życiu.

**Po pierwsze: wstań od biurka**  
Kiedy siedzimy kilka godzin w jednej pozycji, krew ma problem z prawidłowym przemieszczaniem się z kończyn dolnych w kierunku serca i z powrotem. Ucisk, który powstaje w wyniku bezsilności

mięśni, prowadzi do powstania obrzeków. Chwilę później pojawiają się kłopoty z rozszerzonymi naczyniami żylnymi, rozwija się niewydolność, aż w końcu na nogach pojawiają się wypukłości.

Wystarczy, że co jakiś czas wstaniesz od biurka, przejdiesz się, zrobisz przysiad lub po prostu tupniesz nogą o podłogę. W miarę możliwości, siedząc, staraj się zmieniać układ nóg, by pobudzić układ krwionośny do działania. Dobrym pomysłem będzie też wykonywanie prostych ćwiczeń przy biurku, np. wznoszenie stóp na palce, wyprostowanie kolan czy krążenia stóp.

## Po drugie: zakładaj rajstopy uciskowe do pracy

Aby zmniejszyć ryzyko żylaków, staraj się zakładać do pracy podkolanówki, pończochy lub rajstopy uciskowe, które aktywnie pobudzą krążenie w nogach.

Są to produkty uciskowe, które łagodzą ból i przynoszą ulgę osobom zmagającym się z problemami żylaków, pajączków i uczuciem ciężkich nóg. Najściślej są w okolicy stawu skokowego i stopniowo luźniejsze ku górze, przez co wspomagany jest przepływ krwi w kierunku serca. Dzięki tym produktom zapewnimy sobie komfort siedzenia w pracy, a także

zdrowe i piękne nogi przez cały dzień.

Co ważne, nie musimy się martwić, że któraś z koleżanek zauważy u nas kompresję, bo czasy topornych, babcinych rajstop czy podkolanówek odeszły dawno w zapomnienie. Na rynku dostępna jest szeroka gama produktów w różnych wzorach i kolorach, które tak naprawdę nie odróżniają się od innych rajstop.

## Po trzecie: ruszaj się

Jednym z elementów profilaktyki żylaków nóg jest systematyczna aktywność fizyczna. Dobrze dobrane ćwiczenia pozwolą pozbyć się obrzeków.



W pracy tak nie posiedzisz, ale poćwiczyć nogi już możesz

W walce z niewydolnością żylną najbardziej polecane formy sportu będą pływanie, rower czy taniec. Osoby, które narażone są na powstawanie żylaków, powinny wziąć pod uwagę takie dyscypliny, które nie przeciążają nóg, zrezygnujmy więc z ćwiczeń obciążeniowych na siłowni. Po całym dniu spędzonym w jednej pozycji, warto również wybrać się na krótki spacer lub zafundować sobie chwilę relaksu na kanapie z nogami uniesionymi do góry.

## Po czwarte: zwróć uwagę na buty

Jeśli twoja praca nie wymaga ośmiogodzinnego chodzenia w szpilkach, to w miarę możliwości staraj się chodzić w butach na niskim obcasie. Zbyt długie noszenie wysokich platform znacząco utrudnia odpływ krwi z dolnych kończyn, ponieważ są one napięte i przykurczone. Pamiętaj również o tym, by nie przegrzewać tydek. Jeśli idziesz do pracy w długich kozakach, zmień je później na lżejsze obuwie np. mokasy.



# Nie tylko borelioza... Jakie choroby mogą przenosić na nas kleszcze?

Jedną z konsekwencji stosunkowo ciepłej zimy jest wcześniejsza inwazja kleszczy. **Ochrona jest niezbędna - ich ukąszenie może skutkować chorobami**

## Choroby odkleszczowe

Ewa Zwolak  
ewa.zwolak@polskapress.pl

Kleszcze stanowią rezerwuariat wielu różnych drobnoustrojów, które po ukąszeniu człowieka przez pajęczaka mogą skutkować rozwojem chorób, stanowiących poważne zagrożenie dla zdrowia.

### Borelioza

Borelioza jest niezwykle podstępna choroba zakaźna przenoszona przez kleszcze. Jej upowszechnienie na terenie Polski wynika ze zmian klimatycznych, a także z popularyzowania modelu aktywności fizycznej w naturalnym otoczeniu.

Kleszcze przenoszą bakterie między żywicielami, którymi są zwierzęta lub ludzie. Borelioza bardzo destrukcyjnie oddziałuje na nasz organizm, ponieważ dotyka wielu narządów jednocześnie. Pierwsze objawy tej choroby można zaobserwować już kilka dni po ukąszeniu kleszcza. Jednakże przez wiele osób są one bagatelizowane, co prowadzi do dalszego rozwoju boreliozy. We wczesnym stadium rozwoju manifestuje



Kleszcze przenoszą bakterie między żywicielami, którymi są zwierzęta lub ludzie

się ona przede wszystkim objawami skórnymi, które mogą przyjmować różną postać, jednakże najczęściej jest to tzw. rumień wędrujący, który na ogół pojawia się po 3-30 dniach od ukąszenia przez kleszcza. W przypadku boreliozy u dzieci rumień występuje głównie na: skórze głowy i szyi, natomiast u dorosłych - na kończynach dolnych. Oprócz tego chorobie tej towarzyszą objawy ogólne, tj. podwyższona temperatura ciała, ból głowy, bóle kostno-stawowe, ogólne osłabienie organizmu i złe samopoczucie.

Borelioza charakteryzuje się także współwystępowaniem objawów neurologicznych w postaci: sztywności mięśni, porażenia nerwów czaszkowych, zaburzeń poznawczych i zaburzeń pamięci. Niekiedy mogą towarzyszyć jej także objawy kardiologiczne (migotanie przedsionków, zapalenie wsierdza), zapalenie osierdza oraz objawy dotyczące narządu wzroku (zapalenie spojówek i siatkówek, podwójne widzenie, nadwrażliwość na światło). Leczenie boreliozy wymaga wdrożenia antybiotykoterapii (stosuje się betalaktamy: ceftriakson, cefotaksym, aksetyl, tetracykliny

i glicyliny, makrolidy i nitroimidazole).

### Kleszczowe zapalenie mózgu

Kleszczowe zapalenie mózgu jest ostrą chorobą zakaźną wywołaną przez wirusy TBVE (Tickborne encephalitis virus). Wyodrębnia się ich trzy podtypy: europejski, dalekowschodni i syberyjski. Co ważne, zasięg geograficzny tych podtypów wirusa jest ściśle związany z gatunkiem kleszcza. Głównym rezerwuarem wirusa kleszczowego zapalenia mózgu są dwa gatunki kleszcza: *Ixodes ricinus* i *Persulcatus*. Pierwszy z nich rozpowszechniony jest na całym kontynencie europejskim (w tym również w Polsce), a także w azjatyckiej części Turcji i Iranie.

Kleszczowe zapalenie mózgu charakteryzuje się przebiegiem dwufazowym. Okres wylegania się choroby trwa zwykle 7-14 dni od momentu ukąszenia przez zainfekowanego kleszcza i 3-4 dni po wypiciu zakażonego mleka (lub zjedzeniu przetworu mlecznego). Początkowo wirus namnaża się w skórze lub w ścianie jelit. W pierwszej fazie rozwoju kleszczowego zapalenia mózgu pojawiają się objawy grypopodobne

### Początkowe objawy kleszczowego zapalenia mózgu to:

- Osłabienie organizmu.
- Uciążliwy ból głowy.
- Złe samopoczucie.
- Bóle mięśniowo-stawowe.
- Nudności i wymioty.
- Ból brzucha.

Nieznacznie podwyższona temperatura ciała (poniżej 38 stopni Celsjusza).

Po pierwszej fazie choroby następuje okres bezobjawowy, który trwa ok. tygodnia. U przeważającej większości osób zakażonych wirusem kleszczowego zapalenia mózgu następuje druga faza. Jedynie u ok. 13-26% pacjentów po pierwszych objawach choroba całkowicie ustępuje. Przy czym warto podkreślić, że istnieje również spora grupa zainfekowanych osób (ok. 40%), u których od razu pojawia się druga faza kleszczowego zapalenia mózgu, która objawia się:

- Nagłą i wysoką gorączką (ok. 40 stopni Celsjusza).
- Złym samopoczuciem.
- Nudnościami i wymiotami.
- Światłowstrętem.
- Zaburzeniami widzenia: podwójnym widzeniem i oczopląsem.
- Spadkiem ciśnienia krwi.
- Zaburzeniami świadomości (w skrajnych przypadkach jej utratą).
- Sztywnością karku.

## KWESTIA ZDROWIA

Jak wyciągnąć kleszcza? **Zastosuj się do kilku ważnych wskazówek i obserwuj swój organizm**

Zanim przystąpisz do samodzielnego wyciągania kleszcza, przygotuj pęsetę lub wodę utlenioną. Dobrym pomysłem jest także zakup specjalnych „kleszczolapek”, które dostępne są w aptekach i w niektórych sklepach.

### Instrukcja wyciągania kleszcza:

1. Chwyć kleszcza pęsetą przy skórze i pociągnij go zdecydowanym, energicznym ruchem (nie wykręcaj kleszcza!)

2. Po wyciągnięciu kleszcza dokładnie umyj ręce i zdezynfekuj miejsce nakłucia np. alkoholem 70-procentowym.

3. Obserwuj miejsce po ukłuciu kleszcza. Jeśli pojawią się jakieś niepokojące objawy - skonsultuj się z lekarzem.

Jeśli nie czujesz się na siłach, by samodzielnie wyciągnąć kleszcza, udaj się do najbliższego punktu medycznego. Niezbyt dobrym pomysłem jest opryskiwanie kleszcza środkiem na owady lub stosowanie tłustych produktów. Mogą one skutkować wymiotami kleszcza, a tym samym przedostaniem się toksycznych substancji do naszego krwiobiegu.



## KWESTIA ZDROWIA

Ciekawostki. **Jak się chronić przed kleszczami? Odpowiedni ubiór i preparaty są niezbędne**

Ochrona przed kleszczami jest niezbędna podczas wycieczek do lasu, parku czy nawet podczas relaksu w przydomowym ogródku.

1. Zakładaj odpowiednie ubiory. Kleszcze bytują na wysokości 1-1,5 metra. Można je spotkać najczęściej w trawie, w chwastach i na krzewach. Żeby się przed nimi uchronić, należy zakładać długie spodnie, które najlepiej dodatkowo włożyć w skarpety. Co ważne, kleszcze są pasożytami, które wspinają się na swoją „ofiara”, w poszukiwaniu odpowiedniego miejsca do żerowania.

2. Stosuj preparaty odstraszające. Niestety, nie zawsze możemy założyć odpowiednie ubranie. Nie rezygnujmy z niego jednak przy wycieczkach do lasu (tam kleszcze jest zdecydowanie najwięcej). Obecnie kleszcza „można złapać” nawet na spacerze w parku w centrum miasta. Dlatego warto stosować preparaty odstraszające kleszcze, które dostępne są w każdej aptece.

3. Wypróbuj ultradźwiękowy odstraszacz do kleszczy. Jest to specjalne urządze-

nie, które przyda się osobom często udającym się do lasu. Emituje ono ultradźwięki o zmiennej częstotliwości, które wpływają negatywnie na receptory kleszcza.

4. Wypróbuj olejki eteryczne na kleszcze. Nadużywanie preparatów na kleszcze, w szczególności w przypadku dzieci, nie jest zbyt rozsądnym rozwiązaniem. DEET - związek chemiczny, który jest składnikiem niemal wszystkich preparatów odstraszających insekty, może podrażniać skórę, a także powodować zawroty głowy, nudności i wymioty, złe samopoczucie, a nawet problemy z oddychaniem. Dlatego warto wypróbować również naturalne sposoby na kleszcze. Można spróbować skutecznie je odstrzążyć olejkami eterycznymi, w tym zwłaszcza: goździkowym, różanym, lawendowym, eukaliptusowym i tymiankowym.

5. Wypróbuj zioła na kleszcze. Skutecznym orężem w walce z kleszczami mogą okazać się zioła, w tym zwłaszcza: czystek kretęński, wrotycz pospolity, kocimiętka i tatarak.



# Zegar biologiczny. Zobacz, jak wpływa na nasze funkcjonowanie?

Wpływa na wszystkie procesy zachodzące w ciele. Dlatego funkcjonowanie w nienaturalnych dla nas porach grozi poważnymi chorobami

## Rytm biologiczny

Anna Rokicka-Żuk  
anna.rokicka@polskapress.pl

Każdy organizm ma swój biologiczny rytm, który reguluje jego działanie. Nazywany jest zegarem biologicznym, podlega sterowaniu ilością światła słonecznego i wpływa na wszystkie procesy zachodzące w ciele. Właśnie dlatego funkcjonowanie w nienaturalnych dla nas porach zwiększa zachorowalność na poważne choroby. Robimy to nader często!

Nieodpowiednie godziny naszej aktywności to wyzwanie, z którym muszą mierzyć się nie tylko „skowronki” i „sowy” w wieczornych sytuacjach towarzyskich czy przy porannym wstawaniu. Niezgodnie z własnym zegarem biologicznym żyjemy często w weekendy, na wakacjach, przy sezonowej zmianie czasu czy wtedy, gdy noworodek, praca, nauka czy choroba skłania nas do nieprzesypiania nocy. Nieporównanie większe zaburzenia powoduje podróż na inny kontynent, a zwłaszcza praca zmianowa. Odczuwane są jako nieprzyjemne do-



Dla zdrowia powinniśmy żyć zgodnie z zegarem biologicznym

legliwości, a z czasem zwiększają zagrożenie rozwojem chorób serca, otyłości czy nawet nowotworów.

### Jak działa nasz biorytm?

Określenie zegara biologicznego odnosi się do naturalnych rytmów biologicznych organizmu. Są to rytmy dobowe, których częstotliwość jest regulowana przez ośrodkowy układ nerwowy znajdujący się poniżej podwzgórza w jądrze półkuli mózgu (SCN). Wpływają na nie czynniki zewnętrzne, głównie cykl dnia i nocy. Na rytm biologiczny organizm składa się cykl aktywności poszczególnych narządów i układów. Tym aspektem naszego funkcjonowania zajmuje się nauka zwana chronobiologią. Dzięki niej wiemy m.in., jak w ciągu doby zmienia się nasilenie procesów biochemicznych, fizjologicznych i tych związanych z naszym zachowaniem. Funkcjonowanie w nienaturalnych dla nas godzinach zaburza nasz biorytm, wpływając w ten sposób na długość i jakość snu. Problem niedostatku snu dotyczy okresowo prawie każdego człowieka, a jego skutkiem jest nie tylko większa podatność na urazy i wypadki, ale też nasilenie procesów zapalnych w organizmie.

### Czy można ograniczyć skutki zakłóceń biorytmu?

Niewysypianie się prowadzi do występowania szeregu

nieprzyjemnych objawów, takich jak bóle i zawroty głowy, problemy z koncentracją, spadek nastroju czy skłonność do zaburzeń gastrycznych, takich jak biegunki czy zaparcia. Symptomy te, nazywane jet-lagiem, nasilają się szczególnie w przypadku dużych zakłóceń biorytmu, np. po dalekiej podróży samolotem. Dolegliwości są silniejsze zwłaszcza przy przemieszczaniu się na Wschód i przekraczaniu powyżej 2 stref czasowych. W mniejszym stopniu odczuwają je dzieci oraz osoby o dobrym stanie zdrowia.

By ograniczyć jet-lag po podróży, najlepiej wybierać loty z lądowaniem o wczesnych godzinach lokalnego czasu, by zapewnić sobie najwięcej snu w okolicach godziny 22. Na kilka dni przed wylotem dobrze jest zwiększyć liczbę godzin snu: przy podróży na Wschód poprzez chodzenie wcześniej do łóżka, a przy locie na Zachód - poprzez późniejsze kładzenie się i wstawanie. Chcąc zmniejszyć zaburzenia rytmu dobowego spowodowane nadmiarem światła w porach, które po zmianie czasu będą przypadać w nocy, warto nosić ciemne okulary przeciwsłoneczne nawet w pomieszczeniach, np. w kabinie samolotu czy na lotnisku.

### Jak łatwiej przestawić się na inne godziny funkcjonowania?

Przesunięcie pór snu i czuwania względem „ustawień” zegara biologicznego utrudnia normalne funkcjonowanie, a ich ponowna synchronizacja zajmuje od kilku dni do kilku tygodni. Można ją przyspieszyć za pomocą odpowiednich działań:

- odpoczynek przed podróżą lub wyzwaniem wymagającym aktywności w normalnych porach,
- zmiana godzin snu, by dopasować je do nowych warunków,
- unikanie używek takich jak kofeina i alkohol, które zaburzają rytmy dobowe (w przypadku podróży - zwłaszcza przed i w trakcie lotu),
- dotlenienie płuc (zwłaszcza podługim locie, który wiąże się z obniżeniem ciśnienia w kabinie i zmniejsza ilość tlenu przenikającą do organizmu),
- zapewnienie sobie dużej ilości światła słonecznego albo jasnego światła białego, np. w ramach fototerapii specjalną lampą,
- odpowiednie nawodnienie organizmu,
- robienie sobie 20-minutowych drzemek, najlepiej z użyciem zatyczek do uszu i maski na oczy,
- kontrola nad problemami zdrowotnymi, takimi jak cukrzyca, choroby układu krążenia czy płuc,
- zbilansowana dieta - osoby stosujące zdrową dietę odczuwają mniej objawów typu jet-lag,
- regularna aktywność fizyczna (ale unikanie tej intensywnej po zmianie stref czasowych). W badaniu opisanym na łamach „The Journal of Physiology” wykazano, że najważniejsza jest pora aktywności, ponieważ wpływa na wydzielanie hormonu snu - melatoniny. Ćwiczenia fizyczne o 7 rano lub godzinach 13-16 pomagają przestawić rytm biologiczny na wcześniejsze godziny funkcjonowania, a trening pomiędzy 19 a 22 powoduje jego opóźnienie. Brak działania na produkcję melatoniny wykazał natomiast ruch o 22 i w godzinach 1-4 rano.

## POLECANE

Czym grozi zakłócenie biorytmu? Zaczyna się od nasilonych stanów zapalnych i zaburzenia metabolizmu

Gdy funkcjonujemy niezgodnie z cyklem okołodobowym, w pierwszej kolejności grożą nam skutki niedoboru snu. To między innymi nasilone stany zapalne i zaburzenia metabolizmu, a w konsekwencji: **OBNIŻONA ODPORNOŚĆ**. Skrócony sen powoduje upośledzenie odporności, co jest związane między innymi z mniejszym wytwarzaniem cytokin, niezbędnych do zwalczania infekcji. U niewyspanych osób mniej efektywnie działają też szczepionki.

**ZAWAŁY I WYLEWY.** Zaburzenia snu zwiększają ryzyko rozwoju chorób układu krążenia, a praca nocna w zmienionych godzinach podnosi związaną z nimi śmiertelność. U mężczyzn stwierdza się dotkliwsze udary niedokrwienne mózgu, z większymi jego uszkodzeniami, utratą czucia i niedowładem kończyn.

**BÓLE GŁOWY, MIĘŚNI I STAWÓW.** Funkcjonowanie w nienaturalnych godzinach zwiększa prawdopodobieństwo wystąpienia migreny. Już 5 dni umiarkowanego niedoboru snu podnosi też ogólną wrażliwość na ból i sprawia, że popularne środki bólowe są nieskuteczne. U osób po 50. r.ż. niedobór snu sprzyja występowaniu bólów mięśni, stawów i kości.

**NIEPŁODNOŚĆ.** Praca na wieczorną i nocną zmianę oraz o zmiennych godzinach wiąże się z występowaniem u kobiet mniejszej liczby dojrzałych komórek jajowych niż u tych aktywnych w dzień (zwłaszcza gdy mają nadwagę i wykonują duży wysiłek fizyczny).

**DEPRESJA.** Niedobór snu utrudnia nie tylko logiczne rozumowanie, ale też pozytywne myślenie. Ogranicza kontrolę nad negatywnymi emocjami i impulsami, zdolność do empatii i chęć rozwiązywania problemów, obniża nastrój i samoocenę. Zaburzenia te sprzyjają rozwojowi depresji.

**NOWOTWORY.** Wieloletnia praca zmianowa zwiększa ryzyko rozwoju raka skóry o 41 procent, zagrożenie rakiem piersi wzrasta o 32 procent, a rakiem przewodu pokarmowego - o 18 procent. Stopień zaburzenia cyklu dobowego wpływa na wielkość i agresywność guzów.

(ARZ)





# Wizja strajku nauczycieli nie pomaga uczniom w nauce

Psycholog radzi, jak pomóc gimnazjalistom opanować przedegzaminacyjny stres i niepewność

## Społeczeństwo

Magdalena Baranowska-Szczepańska  
m.baranowska@glos.com

**Strach, niepewność i stres paraliżują uczniów, którzy już za dwa tygodnie przystąpić mają do egzaminów gimnazjalnych oraz ósmoklasistów. Młodzież, zamiast spokojnie powtarzać materiał, zastanawia się, co będzie z ich przyszłością? - Wizja strajku nauczycieli burzy porządek i plan, który potrzebny jest do nauki - mówią psycholodzy. A uczniowie pytają rodziców: Dlaczego akurat na nas padło? Stres ma wpływ na całe rodziny.**

**T**en rok szkolny jest wyjątkowy. W wyścigu o miejsca w szkołach średnich zmierzyć się muszą dwa roczniki. Będzie bardzo tłoczno, a już jest bardzo nerwowo. Sytuacji nie ułatwia potężny konflikt na linii nauczyciele-rząd.

**Kawa nie pomoże rozwiązać problemów** Bogumiła Zboralska-Słupińska, psycholog, która przez wiele lat pracowała w II Liceum Ogólnokształcącym w Poznaniu, doskonale rozumie obawy obecnych gimnazjalistów i absolwentów szkół podstawowych.

- Dzieciom, ale też nie tylko im, potrzebna jest pewność i uporządkowanie. To właśnie po to podaje się dużo wcześniej terminy, całe procedury postępowania, żeby wiedziały „na pewno”. Teraz ta pewność zostaje im zaburzona - mówi Bogumiła Zboralska-Słupińska.

I dlatego, zdaniem ekspertów, nie ma się co dziwić, że powtórki wychodzą gorzej, że występują trudności ze snem oraz problemy ze skupieniem i koncentracją.

Uczniowie starają się na wszelkie sposoby zrozumieć sytuację i wspomagają się picciem kawy, niektórzy sięgają po ziołowe środki uspokajające.

- To nie jest dobre rozwiązanie, ani kawa ani leki nie pomogą, a wręcz mogą zaszkodzić - przestrzega Mirosława Wieczorek-Filipiak, pediatra. - W sytuacji stresowej najlepiej jest porozmawiać z kimś życzliwym, wyjść na spacer, żeby dotlenić orga-



Psychologowie radzą: ważna jest bliskość rodzica, przytulenie, zrozumienie i rozmowa

nizm i dobrze się odżywiać - podpowiada lekarka. - Nie ma też co przesadzać z zarywaniem nocy, bo zmęczony uczeń może na egzaminach wypaść gorzej od tego, który się porządnie wyspał.

- Trzeba zachęcać do tego, żeby pracowali w wyznaczonym przez siebie rytmie. Wierzyli, że egzamin odbędzie się zgodnie z planem i rozkładali energię i materiał na te dni, które pozostały do egzaminów. To ważne, żeby nie brali pod uwagę jakichś przesunięć, nie liczyli na więcej czasu do przygotowania - podpowiada B. Zboralska-Słupińska. - Oni muszą być gotowi na planowany termin. Natomiast wtedy, gdy rzeczywiście egzamin zostanie przesunięty, wtedy trzeba pomóc dziecku „wyciągać plusy” - mówi. Wówczas psycholog zachęca do mobilizowania dziecka do kolejnego powtarzania, pokazywania zalet dłuższego czasu do przygotowania, ale też wyciągania ucznia z domu na odświeżające spacer.

## Do pokoju ucznia „na palcach” i z orzeszkami

W wielu domach od tygodni panuje nerwowa atmosfera. Bo niepewna sytuacja związana z egzaminami, o której wszędzie się mówi, ma wpływ na funkcjonowanie całej rodziny.

- W domu od miesiąca chodzimy wszyscy „na pal-

cach”. Syn uczy się do północy, a potem wstaje o 6 rano i znów się uczy. W weekendy także nie ma wolnej chwili, bo mówi, że nie zdąży ze wszystkim - mówi Karolina, mama Piotra, gimnazjalisty. I przyznaje, że w związku ze strajkiem nauczycieli wiele lekcji jest od stycznia odwołanych, niektórzy nauczyciele poinformowali wprost, że nie zdążą przerobić całego materiału do czasu egzaminów i dlatego muszą go sami opanować. - Syn pyta, mamo, dlaczego na nas padło? Nie wiem, co odpowiadać, bo przecież nikt nie spodziewał się takiej sytuacji.

Na rozmaitych forach internetowych i w prywatnych rozmowach rodzice przekazują sobie rady, prowadzą dyskusje i wspierają się. Mamy mówią, co serwować, by mózg ucznia lepiej pracował. Jedne polecają orzeszki, inne zdrowe koktajle. Wszystkie marzą o tym, by jak najszybciej ten trudny czas po prostu minął.

Psycholog Małgorzata Rybarczyk zwraca uwagę na to, by włączając działanie kryzysowe, czyli: obniżyć poziom emocji, przejąć kontrolę nad sytuacją oraz ustalić swój wpływ na siebie, na innych i na otoczenie.

Bogumiła Zboralska-Słupińska dodaje: - Dziecku trzeba spokojnie powtarzać, że bywają nadzwyczajne sy-

tuatione, że czasem niestety tak bywa, że coś jest zaplanowane, a potem jest inaczej. Można przy okazji opowiedzieć, że tak się czasem specjalnie postępuje, podczas rekrutacji pracowników, posługując się metodą „assessment center”, kiedy to narzuca się krótki czas na przygotowanie czegoś, a potem odwieka wykonanie, badając w ten sposób, jak kandydat poradzi sobie ze stresem. To oczywiście dzieje się w świecie dorosłych. - Wiem, że tak nie powinno postępować się z dziećmi, ale... czasem tak się zdarza i wiem, że czasem te „dorosłe przykłady” pomagają. To ważne, żeby utwierdzać gimnazjalistów w tym, że są silni i że pomimo takich trudności poradzą sobie, a rodzice są zawsze obok i wspierają - podkreśla psycholog.

## Najlepiej będzie zbudować sobie „linię czasu”

Niepewną sytuację uczniów i emocje, które nimi teraz rządzą, przyrównać można do sytuacji w kryzysie.

Małgorzata Rybarczyk radzi: - Mnie pomaga w kryzysie „linia czasu”. Uświadamiam sobie, co mam teraz i jak długo będę dochodziła do równowagi - tłumaczy i dodaje: - Wyraźnie wizualizuję sobie jak będzie dobrze, gdy kryzys się skończy. Koniecznie wyobrażam sobie,

jakie dobre emocje czekają mnie po trudnym czasie.

Eksperci podkreślają, że istotne są także granice. Warto się więc zastanowić nad tym, co jest moim uczuciem, potrzebą, przekonaniem, a co należy do innych. Na ile to, co przeżywamy, jest wspólne, a na ile osobiste dla każdego. - Trzeba sobie zadać pytanie, czy to, co ja przeżywam, jest takie samo czy różnie od tego, co przeżywa bliższa osoba - mówi M. Rybarczyk.

## Mama musi przytulić i unikać „półminowych”

Istotną rzeczą jest uważne słuchanie, bez oceniania i krytykowania. Dajemy tu przestrzeń do bezpiecznego wyrażania siebie. Rodzic musi wspierać dziecko i dodawać mu otuchy, a to oznacza, ma doceniać, a nie oceniać. Takie zdania, jak: „zrobiłaś wszystko, co mogłaś, żeby...”, „widzę, że starałaś się...”, „dajesz sobie radę z...” - na pewno podbudują samoocenę dzieci już bardzo zmęczonych całoroczną nauką i trudną sytuacją.

To, że w rodzinie docho-  
dzić może do kłótni, spieć i nerwowej wymiany zdań, nie jest niczym nadzwyczajnym.

- Bunt dziecka nie traktujmy osobiście. To, że okazuje się złość w domu, świadczy o zaufaniu do rodziców i o poczuciu bezpieczeństwa w domu - podkreśla Małgorzata Rybarczyk i dodaje: - Dobrze, że ma miejsce, gdzie może wyładować złość. Napięcie w znacznym stopniu sytuacja zewnętrzna w oświacie, co zaskłóca racjonalną kontrolę sytuacji i budzi lęk. Na tym etapie zaufajcie sobie jako rodzice - zrobiecie, co i jak mogliście najlepiej.

15-letnia osoba przyswoiła już wasze zasady. Teraz w kryzys lepiej jest wycofać się z oceniania i wpływania na ambicje. Nacisć kładziemy na wsparcie dziecka.

Możemy pomóc w zrozumieniu uczuć dziecka, odwołując się do własnych historii czy anegdot rodzinnych. To potrafi rozładować duże emocje i otworzyć nastolatka na pokazanie własnych uczuć. Ważne jest okazywanie bliskości, przytulenie, wyrażanie uczuć, wspólny czas.

- Usilnie szukajmy tego, co łączy i unikamy „półminowych” - mówią wspólnym głosem eksperci.

## DZIECI TO RYZYKOWNA INWESTYCJA

### Rodzina 500 Plus

**W**ydatki na dzieci to interes obarczony wysokim ryzykiem inwestycyjnym. Oceniwana stopa zwrotu może znacząco różnić od tej zrealizowanej, a czynników losowych jest tyle, że trzeba mieć nie lada odwagę, żeby zdecydować się na ten biznes. Tutaj wszystko jest nieprzewidywalne i nieuchwytnie. Ile warta jest laurka z dziesiątkami serduszek i napisem: Mama Kocham bardzo (w oryginale: koham barco)? A poranne codzienne przytulanie i wyznania miłości? Czy to się opłaca, jeśli strata to tylko nieprzespane kilka lat, opuszczonych kilka imprez, niedoskonałe ciało, błądzący kręgosłup, niewykorzystane okazje na wątpliwą jakość rozrywkę i bardziej wartościowy, ale zaniebany rozwój osobisty, no i wydane pieniądze (duże), które i tak nie mogły uszczęśliwić nikogo bardziej? Mimo że brzmi to trochę jak szałerstwo, to nie mam najmniejszej wątpliwości, że decyzja o dzieciach była najlepszą w moim życiu. I z 500 plus czy z 300 plus albo i bez tych pieniędzy zawsze w tym interesie wynik dodatni będzie po stronie zysków. Przez prawie dwa lata próbowałam dzielić się swoim spojrzeniem na rodzicielstwo nie tylko w kontekście wydatków, choć początkowo takie było zamierzenie. Szybko okazało się, że życie z dziećmi trudno przeliczyć na pieniądze. 500 plus zawsze jest na co wydać posiadając, tak jak ja, trzech synów, ale w życiu dzieją się rzeczy ciekawsze niż opłaty i zakupy. Dlatego często zbaczałam z głównego tematu. Biorąc pod uwagę telefony i maile od czytelników, tematy pozafinansowe cieszyły się dużym zainteresowaniem.

Nie umiem się zegnąć, a chciałabym. Myślałam, że jakoś płynnie uda mi się przejść do tego tematu, ale jest to dla mnie tak trudne, że pewnie dryfowałabym do końca. Dobiłam więc do brzegu bardziej lub mniej zgrabnie. Kończę moją pełnoletnią przygodę z „Głosem Wielkopolskim”, a tym samym z tą rubryką. Ani z przemiłym czytelnikiem z Wildy, którego znam tylko rozmów telefonicznych, ani z dziadkami bliźniaków, którzy regularnie czytają moje teksty, ani z pozostałymi czytelnikami nie spotkam się już na łamach. Wszystkim Wam dziękuję za te wspólne lata.

Marta Żbikowska  
m.zbikowska@glos.com







**Śniadanie**  
Milena Kochanowska  
m.kochanowska@glos.com

**Ś**niadanie to jeden z najważniejszych posiłków. W prawidłowej diecie powinno ich być w ciągu dnia pięć. Żeby zdrowo zacząć dzień, warto sięgnąć po płatki śniadaniowe. Ale jakie?

Zazwyczaj sięgamy po słodzone mieszanki musli lub płatków kukurydzianych. Czy to naprawdę dobry wybór? Raczej nie.

Według badań, gotowe płatki śniadaniowe mają w sobie tyle cukru, że powinny stać w dziale słodczych, a nie zdrowej żywności. W wielu z nich, obok cukrów, występują również utwardzone tłuszcze oraz mleko w proszku, a ilości błonnika na 100 g produktów są zdecydowanie za niskie.

Płatki kukurydziane same w sobie są zdrowe. Zawierają witaminy z grupy B, fosfor, magnez oraz potas. Jednak te oferowane przez producentów są mocno przetworzone z dodatkami cukru, sztucznego miodu i innych substancji słodzących, co znacznie obniża ich wartość odżywczą. Bardzo często w płatkach zbożowych zawartość samego zboża to zaledwie 20-45 procent, a reszta to substancje dodatkowe. Czytajmy więc etykiety uważnie i wybierajmy płatki bez jakichkolwiek dodatków.

#### **PŁATKI JAGLANE**

Są bogatym źródłem witaminy B, a także wapnia, potasu, magnezu i żelaza. Pozytywnie wpływają na układ nerwowy, wspomagają koncentrację dzięki zawartości lecy-

## NATURALNE PŁATKI TO ZDROWY PIERWSZY POSILEK

*Zrezygnujmy z gotowych mieszanek  
na rzecz niesłodzonych płatków*

tyny, wzmacniają włosy, paznokcie oraz poprawiają stan cery, bo zawierają też kwas krzemowy. Są dobre dla osób nietolerujących glutenu.

#### **PŁATKI RYŻOWE**

Te płatki charakteryzują się bardzo niską zawartością tłuszczu i są doskonałym źródłem magnezu i żelaza.

#### **PŁATKI ORKISZOWE**

Mają lekko orzechowy smak. Są bogatym źródłem błonnika pokarmowego, białka i witamin E, A i D. Są też lekkostrawne i łatwo przyswajane przez organizm. Wzmacniają go oraz podnoszą jego odporność.

#### **PŁATKI JĘCZMIENNE**

Są bogate w witaminy z grupy B, niacynę, wapń, magnez, fosfor i potas. Zawierają

duże ilości błonnika pokarmowego, który zapobiega zaparciom oraz wzdęciom. Dzięki swoim właściwościom obniżają również poziom cholesterolu we krwi.

#### **PŁATKI OWSIANE**

Podobne do płatków jęczmiennych działanie mają płatki owsiane. Są nie tylko źródłem witamin z grupy B, E, PP, ale także białka, błonnika oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych. Dzięki wartości antyoksydantów opóźniają procesy starzenia się naszej skóry. Badania wykazały, że płatki te zawierają też substancje psychoGENNE, które zmniejszają uczucie zmęczenia i nerwowości. Wszystkie te płatki stanowią pełnowartościowy, zdrowy dodatek śniadaniowy. Możemy je jeść rano z mlekiem, jogurtem i różnymi sezonowymi owocami, albo dodać do jakiejś sałatki - owocowej lub warzywnej.

#### **PRZEPIS NA SZYBKIE I SMACZNE PŁACUSZKI ŚNIADANIOWE**

Wybieramy dowolne płatki: owsiane, jaglane, jęczmienne lub orkiszowe albo mieszankę z nich. Składniki na 1 placuszek: 3 łyżki płatków 1 jajko przyprawy (kardamon, cynamon lub bazylia, oregano - w zależności od tego, czy chcemy zjeść placek wytrawny czy na słodko)

Płatki mieszamy z roztrzepanym jajkiem i przyprawami, i wylewamy na patelnię. Smażymy na bardzo małej ilości oleju z każdej strony około 1,5-2 minuty lub robimy to bez tłuszczu, jeżeli mamy patelnię, która na to pozwala. Placuszek wykładamy na talerz i dodajemy na wierzch to, na co mamy ochotę - na przykład jogurt naturalny z pokrojoną połówką banana i pomarańczy lub jogurt naturalny z pokrojonym ogórkiem zielonym, pomidorem, rzodkiewką i koperkiem.





# Śniadanie musi nam zapewnić dużo energii

Jednym z posiłków, które mogą być zarówno pierwszym, jak i drugim śniadaniem, są gęste koktajle z dodatkiem owoców, warzyw, orzechów i zdrowych nasion. Podstawą takich koktajli mogą być dowolne warzywa, liście szpinaku, jarmużu czy botwiny albo nasze ulubione owoce. Jednak kluczową rolę odgrywają tu dodatki: orzechy, wiórki kokosowe, jagody goji czy nasiona chia. - Nasiona te to bogactwo prozdrowotnych składników - mówi

Katarzyna Świętochowska, ekspert z Britta. Ich zalecana dzienna dawka to zaledwie 15 g, czyli 3 łyżeczki. - Nawet tak niewielka ilość wystarczy, aby dostarczyć organizmowi solidną dawkę białka i błonnika pokarmowego, dzięki czemu będziemy odczuwać uczucie sytości przez kilka godzin.

Znakomitym pomysłem na śniadanie są też przeróżne zdrowe pasty - warzywne lub na bazie pełnych zdrowia ziaren - fasoli, grochu, ciecierzycy czy soczewicy.

Można też przyrządzić smaczne śniadania z rozmaitych kasz. Bo choć kasze kojarzą nam się z konkretnymi daniami, mogą być podstawą także słodkich dań. Jeśli połączymy je z odpowiednimi dodatkami, uzyskamy śniadanie wartościowe, a jednocześnie takie, które zaspokoi podniebienie każdego łasucha. Amaranthus można na przykład podać, jak radzi Wanda Jackowska, z suszonymi morelami lub rodzynkami. Potrzebujemy: 100 g amarantusa, szklankę

mleka (może być kokosowe), 1/2 szklanki wody, 1/2 szklanki suszonych moreli lub rodzynek i orzechów włoskich, łyżkę miodu, szczyptę cynamonu i gałki muszkatołowej. Ziarna amarantusa wrzucamy do rondelka z mlekiem i wodą i gotujemy aż zmiękną. Na patelni zrumieniamy orzechy, które po wystudzeniu siekamy. Ugotowany amarantus mieszamy z siekanymi morelami lub rodzynkami i orzechami. Przyprawiamy cynamonem i gałką, słodzimy miodem. (MIKO)



Śniadanie jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia i nie wolno z niego rezygnować. **Powinno być zdrowe, ale i smaczne, i urozmaicone.** Pomysłów na różnorodne rozpoczęcie dnia jest wiele

## Koktajl warzywno-owocowy

**Składniki:**  
rukola, sałata rzymska, marchew, jarmuż, szpinak (można skorzystać z gotowej mieszanki) 160 g  
1 dojrzały banan  
woda, sok owocowy lub mleczko kokosowe

**dodatki do dekoracji (opcjonalnie):**  
pyłek pszczoły  
nasiona chia  
jadalne kwiaty o delikatnym słodko-cierpkim smaku (na przykład bratki)

W blenderze umieścić szpinak, jarmuż, rukolę, sałatę rzymską, marchew i dojrzałego banana, który naturalnie ośłodzi całość. Dodać według upodobań - wodę, sok owocowy lub mleczko kokosowe do osiągnięcia pożądanej konsystencji. Zmiksować wszystkie składniki. Przełożyć do miseczki i udekorować, na przykład bratkami, nasionami chia oraz pyłkiem pszczelim.

## Salatka z awokado z sosem sezamowo-chrzanowym z kefirem

**Składniki:**  
200 g mięsa z uda kurczaka  
4 ziemniaki  
3 jajka  
2 szt. awokado  
4 szalotki  
50 g świeżego szpinaku  
2 łyżki oleju rzepakowego  
sól, pieprz

**Składniki na sos:**  
100 ml kefiru 2%  
1 łyżka pasty sezamowej tahini  
1 łyżka chrzanu tartego  
2 łyżki majonezu  
1/2 łyżeczki cukru  
otarta skórka z 1 limonki

Mięso pokroić w kostkę, doprawić do smaku solą, pieprzem i i usmażyć na rozgrzanej patelni na oleju. Ziemniaki w łupinach dokładnie umyć, ugotować do miękkości, wystudzić, obrać i pokroić w grubą kostkę. Dodać ugotowane na twardo jajka, pokrojone w cząstki obrane awokado i posiekaną szalotkę. Na koniec dodać liście szpinaku i wymieszać. Wszystkie składniki na sos dokładnie wymieszać, połączyć wcześniej przygotowane składniki sałatki i wymieszać lub wyporcjować sałatkę i połączyć sosem po wierzchu.

## Naleśniki czekoladowe z kremem mascarpone i owocami

**Składniki:**  
mleko czekoladowe 700 ml  
jajka 2 szt.  
mąka pszenna 2 szklanki  
śmietana słodka 36%  
cukier puder 3 łyżki  
serek mascarpone 250 g  
świeże owoce (np. 1 szklanka jagód, malin lub truskawek)  
olej rzepakowy do smażenia

Do mleka czekoladowego dodać jajko, mąkę i szczyptę soli. Całość dokładnie wymieszać różgą tak, żeby nie było grudek. Usmażyć na patelni naleśniki, smarując za każdym razem bardzo cienko rozgrzaną patelnię olejem (lub bez tłuszczu, jeśli patelnia nam na to pozwala). Schłodzoną śmietankę ubić z cukrem pudrem na sztywno, następnie dodać serek mascarpone i wymieszać. Tak przygotowany krem wyłożyć na naleśniki, posypać owocami i złożyć w kopertę lub rulon.

## Salatka z szynką dojrzewającą, melonem, mozzarellą i mixem sałat

**Składniki:**  
1 opakowanie szynki dojrzewającej w plasterkach  
pół melona Melba  
(o pomarańczowym miąższu)  
1 opakowanie sera mozzarella  
1 opakowanie mieszanki sałat ze szpinakiem  
**Dressing:**  
1 łyżka octu balsamicznego  
1 łyżeczka miodu  
3 łyżki oliwy z oliwek  
sól morską, pieprz

Melona obieramy ze skóry, usuwamy pestki i kroimy w niewielką kostkę. Każdy plaster szynki kroimy na kilka mniejszych kawałków. Mozzarellę rwiemy na mniejsze kawałki lub kroimy w kostkę. Wszystkie składniki dressingu mieszamy energicznie w niewielkim słoiczku do uzyskania jednolitej konsystencji. Do dużej miski wysypujemy sałatę, polewamy przygotowanym sosem i mieszamy. Na sałacie układamy pokrojonego w kostkę melona i kawałki szynki parmeńskiej. Całość posypujemy mozzarellą. Podajemy ze świeżym, pełnoziarnistym pieczywem.



## Twoje śniadanie nie musi być monotonne. Przygotuj shakshukę

Produkty „śniadaniowe” takie jak jaja możesz połączyć z warzywami: cebulą, bakłażanem i pomidorami i przygotować przepyszną shakshukę - jajka sadzone w sosie warzywnym.

Shakshuka, to tradycyjny pomysł na śniadanie, który pochodzi z Izraela. Zachwyca wspaniałym smakiem i jednocześnie jest bardzo prosta w przygotowaniu. Choć w kraju jej pochodzenia spróbować można jej wielu wariacji: ze szpinakiem, fetą, kieł-

baskami, to tradycyjna shakshuka, czyli jajka połączone ze smakiem pomidorów i egzotycznych przypraw wypadają najlepiej! To doskonały pomysł na celebrację idealnego poranka.

### Składniki:

3 duże pomidory malinowe  
4 jajka  
1 mała cebula  
2 ząbki czosnku  
100 g ozechów włoskich (np. Chandler Bakalland)  
szczypta chilli

natka kolendry do smaku  
szczypta kuminu  
szczypta kurkumy  
sól, pieprz do smaku  
1 łyżka oleju do smażenia

### Sposób przygotowania:

Obieramy cebulę i czosnek, następnie dokładnie siekamy i przekładamy na rozgrzaną patelnię. Podsmażamy do momentu aż wszystkie składniki się zarumienią. Następnie dodajemy pokrojone w kostkę pomidory. Wszystko podsmażamy do momentu uzyskania

jednolitej masy i odparowania wody. Dodajemy posiekane świeże zioła i przyprawy, dokładnie mieszamy. Następnie w masie robimy cztery wgłębienia, do których wbijamy jajka, wszystko posypujemy posiekanymi orzechami włoskimi.

Zmniejszamy ogień, przykrywamy patelnię i czekamy aż białka jajek delikatnie się zetną. Gotową potrawę możemy podawać ze świeżym chrupiącym pieczywem.

(AB)



FOT. BAKALLAND.PL



FOT. KRESTO



FOT. CALIFORNIA PRUNES.PL



FOT. PMAT PRASOWE



FOT. FLYPR.PL

Pożywne i zdrowe śniadanie to podstawa dobrego samopoczucia przez resztę dnia.

**Śmiało zacznij dzień od deseru.**

W wersji na słodko będzie korzystne i nie zaszkodzi talii.

### Smoothie bowl z bananem i nutą kokosową

#### Składniki:

1 świeży, dojrzały banan  
1 szklanka jagód (mogą być mrożone, wcześniej nie trzeba ich rozmrażać)  
400 ml jogurtu greckiego  
chipsy bananowe  
czereśnie koktajlowe  
(na przykład il Conte Di Roma)  
wiórki kokosowe  
4 łyżki bardzo drobnych otrębów owsianych  
miód (opcjonalnie)

Jogurt blendujemy wraz z jagodami oraz 1/2 soku spod czereśni. Jeżeli smoothie wymaga dosłodzenia, to dosładzamy je miodem.

Dodajemy otręby i dokładnie mieszamy. Banana kroimy w plasterki. Wykładamy smoothie do miseczek, układamy na nich banany oraz chipsy bananowe, czereśnie i wiórki kokosowe. Smoothie na śniadanie możemy przygotować wieczorem, przykryć miseczki folią spożywczą i rano na 15 minut przez spóżyciem wyciągnąć, aby zawartość się ogrzała.

### Pancakes z mascarpone i sosem różano - śliwkowym

#### Składniki:

1 szklanka mąki  
1 jajo  
1 szklanka maślanek  
1 łyżeczka sody  
1 łyżeczka proszku do pieczenia  
szczypta soli  
1 łyżka miodu

#### Krem mascarpone:

250g mascarpone  
200ml śmietanki kremówki  
1/2 szklanki posiekanych pistacji  
1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego

#### Składniki na sos:

200g śliwek kalifornijskich  
2 łyżki miodu  
1/3 szklanki soku z cytryny  
1/2 szklanki soku z pomarańczy  
2 łyżki wody różanej

Wszystkie składniki ciasta na placki miksujemy i odstawiamy na 30 minut do odpoczęcia. Na patelni rozgrzewamy olej roślinny i smażymy placuszki. Kremówkę ubijamy, dodajemy mascarpone, posiekane orzechy i ekstrakt waniliowy, mieszamy. W rondelku podgrzewamy miód z sokiem z cytryny, sokiem z pomarańczy i wodą różaną, dodajemy śliwki, gotujemy aż owoce zmiękną i blendujemy na jednolitą masę. Ciepłe placuszki podajemy z kremem z mascarpone i ciepłym sosem śliwkowym.  
(www.californiaprunes.pl)

### Domowa granola z mlekiem waniliowym

#### Składniki:

miód 3 łyżki  
5 łyżek płatków owsianych  
2 łyżki otrębów żytnich  
1 łyżka rodzynek  
1 łyżka ziaren sezamu  
1 łyżka jagód goji  
1 łyżka suszonej żurawiny  
2 łyżki płatków migdałowych  
garść orzechów włoskich krojonych  
mleko waniliowe  
świeże owoce do dekoracji, np. maliny, borówki

Miód rozgrzewamy na patelni. Gdy zacznie się delikatnie karmelizować, dodajemy pozostałe składniki. Całość dokładnie mieszamy i chwilę podsmażamy. Następnie mieszankę równomiernie rozkładamy na blaszkę wyłożonej papierem do pieczenia i studzimy. Tak przygotowaną granolę kruszymy, dzielimy na porcje do miseczek i zalewamy mlekiem waniliowym (ciepłym lub zimnym - w zależności od preferencji). Dekorujemy świeżymi owocami.

Domowa granola to sposób na szybkie, pożywne śniadanie, które można dowolnie urozmaicać. Zamiast mleka waniliowego można dodać do niego ulubiony jogurt naturalny czy mlekiem kokosowym z nasionami chia.

(Przepis poleca Robert Muzyczka, Szef Kuchni Dworu Korona Karkonoszy)

### Domowa granola orzechowa z miodem i czekoladą

#### Składniki:

100 g orzechów nerkowca  
100 g orzechów pekan  
100 g orzechów włoskich  
200 g rodzynek (na przykład Kresto)  
400 g płatków owsianych pełnoziarnistych  
4 łyżki wiórków kokosowych  
4 łyżki czekolady tartej czy w krolpach  
2 łyżki oleju rzepakowego  
10 łyżek miodu płynnego  
1 łyżeczka cynamonu  
1 łyżka cukru z wanilią  
szczypta soli

Blaszkę wykładamy papierem do pieczenia. Orzechy siekamy, ale nie na drobno, powinny być to większe kawałki. Przekładamy do miski. Dodajemy płatki, cynamon, sól, olej, cukier z wanilią oraz miód. Całość dobrze mieszamy i przekładamy na blaszkę. Pieczemy w rozgrzanym do 160 stopni Celsjusza piekarniku z termoobiegiem (opcjonalnie) przez 20 minut, często mieszając. Dodajemy rodzynek i wiórki kokosowe. Mieszamy i pieczemy jeszcze 7-10 minut, często mieszając. Po przestudzeniu kruszymy wszystko na małe kawałki, dodajemy czekoladę i przekładamy do słoika lub puszki. Oraz możemy od razu podać z zimnym czy ciepłym mlekiem.





FOT. PATNICA, KRESO, PEKPOL

**Jajko**Anastazja Bezdusznia  
a.bezdusznia@glos.com

**Wszyscy kochamy weekend za niespieszne poranki. Wyśpani, tryskamy kreatywnością, przygotowując królewskie śniadanie. Omlet, frittata czy jajka zapiekane w piekarniku smakują tym lepiej, że możemy zjeść je bez pośpiechu, w towarzystwie bliskich.**

**B**y zacząć idealny poranek, konieczne musimy przyrządzić coś wyjątkowego. Podpowiadamy – frittatę z warzywami i jogurtem greckim. To włosko-hiszpańskie połączenie jest pyszną alternatywą dla zwykłej jajecznicy.

#### FRITTATA Z WARZYWAMI I JOGURTEM GRECKIM

**Składniki:**  
4 jajka, 3 łyżki jogurtu typu greckiego naturalny 0% (np. od OSM Piątnica), 100 g startego żółtego sera, 1 średnia cebula, 1 pomidor, 1 średnia papryka czerwona, garść groszku zielonego, 2 łyżki oleju rzepakowego, 2 gałązki świeżej bazylii, sól, pieprz do smaku.

Cebulę kroimy w drobną kostkę i szklimy na rozgrzanej patelni z olejem. Dodajemy pokrojone w kostkę pomidory, paprykę



FOT. PIXABAY

## ZACZNIJ DZIEŃ OD JAJKA

**Omlet czy frittata? Ciepłe śniadanie w weekend to idealna opcja na rozpoczęcie dnia**

i garść groszku. Całość dusimy przez kilka minut na patelni. W misce jajka łączymy razem z jogurtem i dodajemy do nich posiekaną bazylię. Doprawiamy solą, pieprzem i wszystko razem mieszamy. Powstałą masę przelewamy na patelnię, tak by przykryć warzywa. Smażymy na wolnym ogniu (nie mieszając) przez około 3 minuty. Gdy masa jajeczna zacznie się ścinać po brzegach, posypujemy wierzch frittaty startym serem. Zapiekamy górną część w piekarniku do momentu, aż ser żółty się rozpuści i zarumieni.

Druga propozycja to puszysty omlet z pomidorami i nerkowcami.

#### OMLET Z POMIDORAMI

**Składniki:**  
2 jajka L. (w temp. pokojowej), 2 łyżki mąki pszennej, 1/2 garści orzechów nerkowca (np. KRESTO), 1 średni pomidor, 3-4 plasterki szynki parmeńskiej, świeże zioła lub szczypiorek, 2 łyżki oleju rzepakowego (np. Rapso), sól i pieprz.

Orzechy kroimy na drobniejsze kawałki. Przekładamy je na patelnię i cały czas mieszając, podpiekamy do lekkiego zarumienienia. Wysypujemy na talerzyk. Wlewamy na patelnię 1 łyżkę oleju, pomidory pokrojone w plasterki i smażyjemy na średnim ogniu. Dodajemy szynkę i lekko podgrzewamy.

Żółtka oddzielamy od białek. Białka ubijamy na sztywno ze szczyptą soli. Dodajemy żółtka, delikatnie mieszamy. Dodajemy przesianą mąkę i podpieczone (wystudzone) orzechy – całość łączymy. W międzyczasie na drugiej patelni (ok. 23 cm średnicy) rozgrzewamy łyżkę oleju. Wylewamy tam wymieszane ciasto. Smażymy do lekkiego zarumienienia omletu. Następnie przewracamy i smażyjemy go z drugiej strony (nadal na małym ogniu). Gotowy omlet wykładamy na talerz. Na jego połowę układamy dodatki i omlet składamy na pół.

#### JAJKA Z SZYNKĄ ZAPIEKANE

**Składniki:**  
1 opakowanie ciasta francuskiego, 100 g sera żółtego, 6 jajek, 100 g szynki (np. Kurpiowskie Specjały ZM Pekpol), 6 pomidorków koktajlowych, pęczek szczypiorku, wędzona słodka papryka, sól morską gruboziarnistą oraz sałata do dekoracji.

Z ciasta francuskiego wykrajamy szklanką kółka i układamy w wysmarowanej tłuszczem formie na muffinki. Na każdym kółku układamy plasterki szynki i sera i doprawiamy wędzoną papryką. Wbijamy po jednym jajku do każdego otworu formy, posypujemy solą i dekorujemy połówkami pomidorków. Pieczemy w 180 stopniach przez około 15 minut.





WIOSNA

Świetnie prezentuje się w różu oraz innych tzw. ciepłych barwach



LATO

Idealne kolory to soczyste barwy np. chabrowy, ale także pastele



ZIMA

Czerwień, pomarańcz i koral podkreślają cerę pani o tym typie urody



JESIEŃ

Butelkowa zieleń jest najlepszym kolorem dla pani o cechach urody jesieni. Warto też kombinować z połączeniami

ZDJEŃCIA MAGDA MAGDA KRAJEWSKA FOTOGRAFIA KOBIECI

# KOLOROWY ZAWRÓT GŁOWY

Nie naśladujemy koleżanek, tylko dobierzmy kolor do swojego typu urody

## Moda

Magdalena Baranowska-Szczepańska  
m.baranowska@glos.com

Każda z nas ma określoną grupę barw, w których będzie wyglądać dobrze, bo są one przypisane do konkretnego typu. Jak nauczyć się poruszać po ich świecie i wybrać to, co do nas pasuje? - Bawiąc się barwami, możemy albo dodać sobie blasku i wdzie-

ku albo wręcz przeciwnie - podkreślić szarą i zmęczoną cerę - tłumaczy Beata Ruszkowska, projektantka i stylistka. - Czasem intuicyjnie wybieramy to, co do nas pasuje i w czym wyglądamy korzystnie. Ale często wybór rzeczy jest przypadkowy lub następuje pod wpływem panujących trendów. Nie naśladujemy koleżanek, tylko same zastanówmy się, który kolor jest dla nas najlepszy. Każda kobieta ma określony typ urody. Pani Wiosna: ma włosy blond

lub średni brąz, oczy najczęściej niebieskie lub zielone. Cera jest jasna, delikatna i rumieni się na różowo.

Pani Lato z kolei ma włosy od ciemnego blond do brązu, oczy piwne, szare lub zielone. Cera też jest jasna i delikatna, ale o chłodnej tonacji.

Pani Jesień: ma włosy rude lub rudozłote do kasztanowego, oczy piwne, złotobrązowe, ciemnobrązowe lub zielone. Cera jest jasna, często pokryta piegami.

Pani Zima: ma włosy ciemnobrązowe lub czarne, oczy brązowe. Cera jest jasna lub oliwkowa.

Typy urody dzielą się na ciepłe i chłodne. Ciepłe to wiosna i jesień, chłodne to lato i zima. Określenie odcienia skóry jest bardzo przydatne w doborze kolorów. Wystarczy spojrzeć na skórę. Jeśli jest żółta lub ma pomarańczowy odcień, to jest w cieplej tonacji. Gdy jest niebieska lub bladoróżowa to znaczy, że jest

w chłodniejszym odcieniu. Można także przyrzeć się kolorowi swoich żył na nadgarstku. Jeśli są niebieskie lub fioletowe - to mamy chłodny odcień. A jeśli są zielone, to taka skóra ma odcień ciepły. - W poznawaniu siebie pomocna może być także biżuteria. Na jedną rękę założymy złotą bransoletkę, a na drugą srebrną. Wystarczy porównać, która lepiej pasuje do skóry - radzi B. Ruszkowska.

Wiosna lubi czyste i pogodne odcienie, które pojawiają się w przyrodzie o tej porze roku.

Lato dobrze wygląda w pastelach i chłodnych barwach. Jesień - jej kolorem jest butelkowa zieleń, która wydobędzie piękno.

Zima świetnie wygląda w odcieniach wyrazistego różu, pomarańczu, żółtego i granatu.

Na zdjęciach kolekcja SEMPER



## ZDROWIE

**Zwierzę w domu.**

Mimowolne posikiwanie - przypadłość, która dotyka wielu psów

Jeśli nasz pies posikuje, popuszcza, gdy widzi właściciela lub gdy w domu pojawia się wielu lubianych gości - a nie zdarza się to w innych sytuacjach - to mamy do czynienia z przyczynami natury emocjonalnej.

Gdy jednak widzimy, że pies posikuje w czasie snu, bez pojawiających się dodatkowych bodźców, to prawdopodobnie mamy do czynienia z problemem zdrowotnym. Podczas wizyty u lekarza trzeba wykluczyć (lub stwier-

dzić) obecność krysztalów lub kamieni w moczu, zapalenie pęcherza moczowego na tle bakteryjnym, polipy na pęcherzu moczowym. Pojawienie się takich schorzeń może mieć wpływ na funkcjonowanie mięśnia zwieracza pęcherza.

Przyczyną mogą być też zaburzenia natury neurologicznej. Problemy z unerwieniem mięśni zwieracza pęcherza i cewki moczowej mogą sprawić, iż pies będzie mimowolnie popuszczać mocz.



FOT. 123RF

## PROFILAKTYKA

**Żółwie.** Stan zdrowia gada rozpoznasz po pancerzu i oczach

W przypadku żółwi trzeba zwracać uwagę właśnie na te dwie rzeczy.

Pancerz zdrowego żółwia nie ugina się pod uciskiem palców. Pierwszym podstawowym objawem niedoborów pokarmowych lub krzywicy jest rozmiękczenie pancerza. Przyczyną może być też infekcja bakteryjna lub zarażenie grzybem w miejscu uszkodzenia pancerza. Niekiedy chorobę wywołuje kleszcz. Konieczna jest szybka pomoc weterynarsza, gdyż nieleczona choroba

grozi powikłaniami. Drugim problemem, który powinien zaniepokoić opiekuna, jest obrzęk oczu - to może być objaw niedoborów pokarmowych, niedobór światła słonecznego, odwodnienie, niedobór witaminy A, zbyt niska wilgotność powietrza w otoczeniu lub infekcji górnych dróg oddechowych. Towarzyszy temu często brak apetytu. Powinna nas zaniepokoić wyraźna, nienaturalna, „wypukłość” oczu, szczególnie na powiekach i mętne spojrzenie.



FOT. 123RF

# Kot to nie pies, spacerować nie musi. Ale niektóre to lubią

**Na spacer z kotem?** Coraz częściej „kociarze” zazdroszczą „psiarzom” i urządzają kotom wycieczki



FOT. 123RF

Spacerują dla kota źródłem dodatkowych bodźców - nie każde zwierzę ma na nie ochotę

**Aktywność**

**Małgorzata Romanowska**  
redakcja@prasa.gda.pl

**C**oraz częściej - szczególnie teraz, po miesiącach zimowego zastoju - spotkać można ludzi spacerujących z kotem czy fretką na smyczy. Zanim jednak dołączysz do tej grupy i wyjdiesz z kotem na spacer, dla swojego i zwierzęcia dobra musisz ocenić, czy kot na pewno tego chce i czy na pewno będzie to dla niego rozrywką.

Przede wszystkim - jeśli masz kota, który do tej pory świat zewnętrzny oglądał wyłącznie z okiennego parapetu, prawie na pewno nie potraktuje wyjścia jako „atrakcyjnego urozmaicenia”. Będzie to dla niego raczej bardzo stresująca sytuacja, odbierana jako zagrożenie. Kot, nagle znajdując się poza bezpiecznym i znanym otoczeniem, wpadnie w panikę. A takie spanikowane zwierzę może zareagować w absolutnie nieprzewidywalny sposób.

Jeśli kot jest typowym domatorem, boi się obcych ludzi czy nowych miejsc, to spacer

może być dla niego nieprzyjemnym przeżyciem. Jeśli natomiast kot jest śmiały i ciekawski, to wyprawa pewnie okaże się kolejną przygodą.

Przed podjęciem decyzji o pierwszym wyjściu trzeba rozsądnie wybrać odpowiednie miejsce. Powinno być spokojne i odludne. Lepiej, by nie było tam drzew i krzaków - wyciąganie kota z zarośli, w których się zaplątał, albo ściąganie z drzewa nie należy do przyjemnych rzeczy. Najlepsza do pierwszych spacerów doświadczeń będzie ogrodzona działka czy ogródek.

Bardzo ważną sprawą, o którą trzeba zadbać przed pierwszym wyjściem, jest komplet szczepień. Szczególnie pamiętać trzeba o szczepieniu na wściekliznę, na którą większość kotów domowych nie jest szczepionych. Zaszczepienie zwierzęcia jest więc konieczne - dopytaj też lekarza weterynarii, po jakim czasie podana szczepionka będzie skutecznie chronić zwierzę. Musi być też podstawowa kocia szczepionka (koci katar i panleukopenia), ale także na białaczkę. Kota trzeba także zabezpieczać regularnie

przed pchłami i kleszczami. Kot wychodzący z domu powinien być odrobaczany częściej niż ten, który nie wychodzi.

Istotnym problemem są akcesoria, potrzebne podczas spaceru. Kot dla swojego bezpieczeństwa nie może ani na chwilę pozostać na zewnątrz bez smyczy i szelek. Każdy, nawet najodważniejszy kot może dostać ataku strachu i zacząć uciekać. Dlatego pod żadnym pozorem nie powinniśmy spuszczać go ze smyczy. Do smyczy potrzebne będą specjalne szelki dla kota; obróżka może być niewystarczająca, by go na smyczy utrzymać. Dobrze jest do obróżki przytwierdzić tabliczkę z adresem i numerem telefonu. Można też wcześniej „zaczepić” kota.

Podczas spaceru pamiętaj też o bezpieczeństwie innych zwierząt. Nie można pozwalać kotu podczas spaceru polować np. na ptaki ani zbliżać się swobodnie do nieznanych kotów i psów.

A jeśli już zaczniemy wychodzić z kotem - trzeba się liczyć z tym, że będzie chciał wychodzić codziennie. I nie zrozumie, że pada lub że jest środek nocy. Chce wyjść i już!

## PRAKTYCZNE PORADY



FOT. 123RF

Szelki muszą być dobrze dobrane do rozmiarów kota oraz mocne, o dobrej konstrukcji

**Kot na smyczy i w szelkach**

By zmniejszyć stres związany z nauką chodzenia na smyczy, warto podzielić naukę na etapy.

**Pierwszy etap:** zakładaj kotu szelki w domu, każdego dnia, na 10-30 minut.

**Drugi etap:** gdy już zaakceptuje szelki i nie będzie zwracał na nie uwagi, doczep do szelczek smycz.

**Trzeci etap:** dopiero po przyzwyczajeniu do szelek i smyczy można zabrać kota na pierwszy spacer - w bezpieczne miejsce.

Jeśli bardzo zależy ci, by twój kot potrafił chodzić na smyczy, to adoptując kociaka przyzwyczajaj go do noszenia szelek od samego początku. Wystarczy, że będzie chodził w nich po domu przez ok. 15 minut dziennie.

Kota do szelek najłatwiej przyzwyczajają się w młodym wieku, ale nie oznacza to, że nie da się przeprowadzić tej nauki ze zwierzęciem starszym. Ważne jednak, by robić to spokojnie, w krótkich sesjach, zakładając kotu szelki w bezpiecznym otoczeniu i nagradzając go za spokój. Ważne jest też, aby szelki były dobrze dobrane do rozmiarów kota oraz mocne, o dobrej konstrukcji - by zwierzę się z nich nie wysliznęło. Dorosłe koty ważą od 2,5 do 12 kg - szelki trzeba do tego dostosować. Trzeba wymienić je także w okresie wzrostu - nie można kupować „na zapas” - bo kot jeszcze urośnie.

Szelki są zwykle regulowane. Muszą być tak wykonane, by po zapięciu przylegały do ciała, ale nie uciskały kota. Powinno być możliwe niezbyt swobodne wsadzenie palca między kota a szelki (nie mogą być też zbyt ciasne). Jeśli będą zbyt ciasne lub któryś element będzie uciskał mocniej, kot nie będzie chciał w nich chodzić.



W lesie

Grażyna Antoniewicz  
g.antoniewicz@prasa.gda.pl

Często były tępione ze względu na złą sławę, jaką przypisywano im legendy i zabobony. O sowach wiele nie wiemy, ptaki te są bowiem bardzo tajemnicze.

Ich głosy nie brzmią tak miło dla ucha, jak śpiew słowika czy skowronka. Są to pohukiwania, piski, kłapanie przypominające chrapanie człowieka, kwilenie dziecka. Polują głównie nocą i o zmierzchu. Występują na całym świecie, z wyjątkiem Antarktydy i części wysp oceanicznych.

W Polsce mamy 13 gatunków sów, w tym 10 lęgowych. Sowy są absolutnie monogamiczne, pary tworzą się na całe życie. Nie budują gniazd, jaja składają bezpośrednio na podłożu - w dziuplach, rozpadlinach skalnych, wykrotach lub porzucanych gniazdach innych ptaków.

To niezwykle, piękne i ciekawe ptaki.

#### Król nocy

Największą z sów zamieszkujących tereny w Polsce jest puchacz. Spotkamy go np. w Borach Tucholskich na Pomorzu. Znany tam około 10-15 stanowisk puchacza. Do zaniku populacji puchacza w Polsce przyczyniło się ubywanie lasów oraz intensyfikacja gospodarki leśnej, co pozbawiło go siedlisk.

Innym, może nawet istotniejszym, powodem jego wyginiecia było prześladowanie przez człowieka. Puchacz został bowiem uznany przez myśliwych za szkodnika łowieckiego. Tępiono go więc wszystkimi sposobami, nawet zabijając ptaki przy gniazdach i niszcząc legi.

Większy i silniejszy od jastrzębia i myszołowa, budzi puchacz postrach wśród ptactwa i ssaków - bez względu na ich wielkość (od ryjówki po młodą sarnę i zającą). Nic dziwnego, że bardzo nie lubią go ptaki i starają przepędzić z rewiru, ale gdy wieczorem zasiada na gałęzi i donośnym „upu-hu” oznajmia, że przejmie kontrolę nad lasem, nikt nie ma wątpliwości, kto tu jest królem nocy.

Dieta puchacza zmienia się wraz z porą roku. Najbardziej zróżnicowany pokarm ma latem i jesienią, poluje wtedy zarówno na jeże, jak i zające czy kaczki.

Ta największa polska sowa poluje o zmierzchu i nocą. Aby złapać ofiarę, musi latać w sposób bezszelestny. Dlatego jej pióra pokryte są delikatnym meszkiem, a lotki mają ząbkowane krawędzie, co idealnie wycisza świst po



Sowy należą do najbardziej tajemniczych ptaków. Przez stulecia były tępione - ze względu na złą sławę, jaką przypisywały im legendy i zabobony

# Ptaki nocy - cicho latają, głośno pohukują

**Bezszelestne i wierne** - kto by pomyślał, że to sowy powinny być symbolem monogamicznego związku? Prowadzą skryty tryb życia, nie budują gniazd, ukrywają się przed wszystkimi

wietrza rozcinanego skrzydłami. Wy tłumienie dotyczy także szponów, które są opierzone aż do nasady pazurów.

Jego ślizgowy lot jest także efektowny, co przeraża jacy. Duże oczy z pomarańczowymi tęczówkami jarzą się niby ognie. Bezszelestnie spływa w dół, atakuje wyciągniętymi przed siebie szponami, które głęboko wbija w swoją ofiarę.

Jednak największy skarb puchacza to niezwykle czułe uszy - mowa tu o prawdziwych uszach, a nie pęczkach piór sterujących na głowie. Uszy ukryte są bowiem wśród piór za oczami.

Puchacz własnego gniazda nie buduje. Często zajmuje opuszczone gniazda innych ptaków, np. myszołowa, orla lub bociana czarnego. Pary, które zamieszkały na bagnach i w lasach, zwłaszcza podmokłych, składają jaja wprost na ziemi, np. pod wykrotami, w zagłębieniu przy pniu drzewa, w kępach krzewów lub traw.

Takie gniazdo to niewielka niecka wymoszczona rozkruszonymi wypłuwkami (niestrawione kości oraz sierść i pióra ofiar). Niestety, gniazda na ziemi są rabowane przez dziki, kruki, lisy i jęnoty. Straty w lęgach gniazd naziemnych są niezwykle

wysokie i wynoszą nawet 70 procent. Także przypadkowe spłoszenie samicy z gniazda podczas zabiegów leśnych prowadzi do opuszczenia lęgu, wychłodzenia jaj bądź zrabowania przez drapieżniki pod nieobecność ptaków dorosłych. Dlatego ważnym zadaniem naukowców ornitologów i leśniczych jest znajomość lokalizacji miejsc wybranych w danym sezonie przez ptaki do lęgów. Właśnie tam należy ograniczyć wszelki ruch ludzi. Cenione są też sztuczne platformy budowane na drzewach.

Pohukiwanie puchacza można w nocy niekiedy usłyszeć z odległości nawet 4 kilometrów.

W Polsce występuje 13 gatunków sów, w tym 10 gatunków lęgowych. Są to: płomykówka zwyczajna, puchacz, sóweczka, pójdzka, puszczyk, puszczyk uralski, puszczyk mszarny (pierwszy lęg w Polsce w 2010 roku), so-

wa uszata, sowa błotna, włochatka, puchacz śnieżny oraz dwa zalatujące wyjątkowo: syczek i sowa jarzębata. Wiele z nich jest rzadkimi gatunkami leśnymi i nie spotkamy ich nawet w najmniejszych miejscowościach.

#### Zgrzytliwe płomykówki

Najczęstszymi sąsiadami ludzi są puszczyki, płomykówki i sowy uszate. Płomykówki to urodziwe sowy, żyjące często w stodołach i na strychach budynków. Zwracają na siebie uwagę, wydając głośne zgrzytliwe dźwięki. W starożytnych Chinach wierzono, że sowy te potrafią zapobiegać pożarom. Jasne ubarwienie, upstrzone rudymi plamkami kojarzyło się z ogniem. Figrurki płomykówki umieszczano zatem w domach, aby chroniła (stąd zresztą nazwa płomykówka). Zbudowane niczym lustrzane obiektywy oczy sprawwiają, że sowy widzą lepiej niż człowiek.

#### Sowa z zadartym ogonem

Najmniejszą europejską sową jest sóweczka, wielkości wróbla, o długości 15-19 cm i wadze 50 g. Ma ogon charakterystycznie zadarty do góry.

W większości przypadków sóweczka poluje na ptaki mniejsze od siebie, ale jest w stanie zabić np. kosa czy

dziesięciolitego. Jej obecność w Polsce to rzadkość.

Niezwykle ostrożną sową jest włochatka. W ciągu dnia kryje się w dziupli, ale jest na tyle czujna, że gdy słyszy chrobot pazurów kuny, wygląda na zewnątrz, by sprawdzić, co się dzieje, więc ma szansę uciec przed drapieżnikiem. Noc jest dla niej także niebezpieczna, bo na włochatkę polują inne większe sowy - puszczyk i puchacz.

#### Troskliwe puszczyki

Puszczyki spotkać można na terenach leśnych, w starych parkach, wśród większych zadrzewień. Sowy te odbywają legi wcześniej niż włochatki i sóweczki. Jaja składane są zazwyczaj w połowie marca; w miastach legi odbywają się jeszcze wcześniej, bo już w końcu stycznia i w lutym. Samica wysiaduje je przez 28-30 dni.

Teraz, pod koniec marca, młode puszczyki zaczynają opuszczać gniazda. Spacerując po lesie, możemy natknąć się na te małe, puchate stworzenia z ogromnymi czarnymi oczami, nieporadnie próbujące wdrapać się na drzewo. Nic dziwnego, że u wielu osób wzbudza chęć udzielenia pomocy. Pamiętajmy jednak, że młode sowy są pod baczną opieką rodziców

i właśnie uczą się samodzielności życia. Jeżeli znaleziona przez nas młoda sowa nie ma wyraźnych obrażeń, pod żadnym pozorem nie należy zabierać jej do domu. Wystarczy posadzić podlotę na najbliższej gałęzi, pozostawiając opiece troskliwych rodziców.

#### Straszą przeciwnika

Zimą w dużych grupach, od kilkunastu do kilkudziesięciu ptaków, przylatują do nas sowy uszate. Gdy są w niebezpieczeństwie, uszatki potrafią bronić się na dwa sposoby. Straszają napastnika, rozkładając na boki skrzydła i strasząc pióra. Wydają się wtedy trzykrotnie większe. Jeżeli to nie pomaga, dorosłe ptaki usiłują odciągnąć drapieżnika od gniazda, udając, że są ranne. W ten sam sposób zachowują się podrośnięte pisklęta, które ostrzegawczo kłapią jeszcze dziobami i w skrajnych przypadkach mogą zaatakować.

Sowy są naszymi sprzymierzeńcami w walce ze szkodnikami, np. normikami, myszami i szczurami. Rodzina płomykówek, mieszkająca w sąsiedztwie człowieka, jest w stanie schwycić około 600 normików zwyczajnych i 150 myszy domowych. Zjada też dużą ilość pokarmu roślinnego.

Spacerując po lesie, można natknąć się na te małe, puchate stworzenia z ogromnymi oczami, nieporadnie próbujące wdrapać się na drzewo



# Kinga Preis

## polska aktorka z włoskim temperamentem

Jej ojciec zmarł, kiedy miała siedem lat. Wychowywały ją dwie silne kobiety - babcia i mama. To po nich odziedziczyła włoski temperament. Wykorzystuje go z powodzeniem do tworzenia wyrazistych kreacji aktorskich w filmach i serialach.

Gwiazda  
Paweł Gzył  
p.gzył@gk.pl

Świetnie zna ją zarówno widzowie kinowa, jak i telewizyjna. Od lat oglądamy ją jako gospodynię serialowego ojca Mateusza, a od niedawna - jako nestorkę rodu w „Stuleciu Winnych”.

- To prawdziwa saga rodzinna pełna namiętności, miłości i nienawiści. Jest w niej seks, są dzieci. W tle toczy się historia. Mnie kojarzy się to z „Chłopami” i „Bożą podszewką” - tłumaczy aktorka w Onecie.

Grana przez nią Bronisława Winna to kobieta silna i stanowcza. Jest matką czterech synów i wsparciem dla całej rodziny. Życie nie oszczędza jej jednak razów.

- Dużo czasu poświęciliśmy co rano charakteryzacji, żeby zrobić ze mnie starszą osobę, bo grałam Bronisławę od 52. do 76. roku jej życia. Dobra charakteryzacja i kostium bardzo mi pomogły stworzyć tę postać. Kostiumy wyszukiwane były w całej Polsce oraz sprowadzane z magazynów w Berlinie i Pradze - dodaje.

Jej ojciec był cenionym skrzypkiem. Kiedy miała pięć lat - opuścił rodzinę. Wyjechał do RFN i tam dwa lata później niespodziewanie zmarł. Córka praktycznie go nie знаła - i do dziś nawet nie wie, gdzie został pochowany. Siłą rzeczy wychowywały ją dwie silne kobiety - babcia Maria i mama Krystyna. Nie odczuwała braku ojca, bo nie wiedziała, że może być inaczej.

- Z babcią się uwielbiamy, ale nie ma takiego spotkania, które - jak we włoskiej rodzinie - nie kończyłoby się awanturą, emocjami, które potem szybko opadają. Babcią jest emocjonalna i w stosunku do mnie zaborcza. Konflikty z kolei pięknie łagodzi moja mama. Bo ona to spokój blondynki, anielskość, a babcia wścieklica, diablica - śmieje



Żyję w dwóch miastach: w Warszawie i we Wrocławiu. Najczęściej pracuję w Warszawie, a kiedy wracam do Wrocławia, gdzie mieszkam, czuję się, jakbym jechała na wakacje - mówi Kinga Preis.

się aktorka rozmawiając z „Gai”.

Babcia Maria tańczyła kiedyś w balecie - i koniecznie chciała, by jej wnuczka wybrała również artystyczny zawód. Nie wiadomo dlaczego

ubzdurzała sobie, że Kinga powinna być pianistką. Dziewczynka nie cierpiała gry na pianinie i kiedy przyszło do występu podczas szkolnego pokazu, nie potrafiła ani razu trafić palcem w odpowied-

ni klawisz. Wtedy babcia opuściła.

- Mieszkaliśmy z mamą na Sępólnie. Małe podwórko, zwykła podstawówka. Po lekcjach szłam poskakać w gumę z koleżankami. Nie miałam

specjalnie o co walczyć, bo nie było też pokus. Jeździliśmy na wakacje do Bułgarii czy do Mielna. Jako kilkunastoletnia dziewczyna dorabiałam na wakacjach, sprząając w szpitalu - wspomina aktorka w „Gai”.

Gdy była nastolatką, miała wiele kompleksów. Uważała się za grubą i brzydką. Czuła, że jest gorsza od innych, izolowała się więc od rówieśników. W liceum miała świetną polonistkę i to dzięki niej zaczęła się bawić w teatr.

- Jeździliśmy po całej Polsce na spektakle, często na premiery, spaliśmy w schroniskach młodzieżowych, w akademikach. Zamarzyłam o aktorstwie, kiedy obejrzałam „Ślub” w krakowskim Starym Teatrze. Wydawało mi się, że jeśli mam zostać aktorką, to tylko tam, w Krakowie - wyjawia w „Newsweeku”.

Kiedy przyszło do wyboru szkoły po maturze, postanowiła iść w ślady swego chłopaka i zdawać do podwawelskiej PWST. Niestety: dwie próby zakończyły się fiaskiem. Nic więc dziwnego, że za trzecim razem zdecydowała się na Wrocław. To był dobry ruch - choć licealna miłość nie przetrwała, zaczęła studiować aktorstwo.

- Podejmowałam tysiące dumnych decyzji, a mama patrzyła na to ze stoickim spokojem i nigdy, choć widziałam, jak jej z tym ciężko, nie powiedziała mi: „Źle robisz, dziecko.” Dała mi coś cennego - absolutną wolność, w której się mną opiekuje. Zawsze jest o krok za mną - podkreśla aktorka w „Gai”.

Już w czasie studiów została dostrzeżona przez wrocławski Teatr Polski. To właśnie w nim zaczęła grać pierwsze role. Ze względu na oryginalną urodę, trafiały się jej przede wszystkim postaci charakterystyczne. „Jestem mała, pigmowa, korpulentna, długo byłam ruda. Piękno nie jest tak ważne w filmie” - deklarowała śmiało. Największą popularność wśród widzów zdobyła dzięki występ-

### KINGA PREIS

Polska aktorka teatralna, filmowa i telewizyjna. W 1996 roku ukończyła PWST we Wrocławiu. Potem została aktorką tamtejszego Teatru Polskiego we Wrocławiu. W 2001 roku czytelnicy magazynu „Film” przyznali jej Złotą Kaczkę dla najlepszej aktorki roku. Za role w „Poniedziałku”, „Ciszy” i „Kormorniku” otrzymała nagrody dla najlepszej aktorki na festiwalu w Gdyni. W spektaklu „Kombinat”, dedykowanego muzyce Republiki, w ramach 23. Przeglądu Piosenki Aktorskiej, zaśpiewała utwór „Psy Pawłowa”. Kolejne wybitne kreacje aktorskie stworzyła w „Cztery noce z Anną”, „Domu złym” i „Róży”. Swój talent wokalny mogła zaprezentować w musicalu „#wszystkogra”. Z powodzeniem grywa także w serialach - sympatię widzów zjednała jej rola gospodyni tytułowego bohatera, Natalii, w popularnym „Ojcu Mateuszu”, pojawiła się również w drugich sezonach produkcji kryminalnych „Krew z krwi” i „Pakt”.



powi w serialu „Ojciec Mateusz”.

- Natalia to barwna i przede wszystkim dobrze napisana postać, a o to w polskim kinie i serialu największy bój się toczy - by pojawiały się dobre scenariusze i żeby było co grać. Natalia pod tym względem ma dużo do zaoferowania. Poza tym w serialu mogę się pokazać z zupełnie innej strony, niż w filmach fabularnych, w których zwykle gram role bardzo dramatyczne. Natalia jest więc taką wesołą iskrą w moim życiu zawodowym - podkreśla aktorka w Interii.

Kiedy telewizja rejestrowała spektakl dyplomowy studentów wrocławskiej PWST, wśród których była Kinga, za kamerą stał Piotr Borowiec. Niespokojny duch, który miał za sobą epizod kamieniarza i kierowcy ciężarówki, od razu zwrócił uwagę na rudowłosą aktorkę. Oboje wpadli sobie w oko - i choć Piotr miał wtedy żonę i syna Wiktora, zaczęli ze sobą romansować. Owocem tego związku okazał się syn pary - Antoni.

- Kiedy zaszłam w ciążę, byłam wystraszona i przerażona. Miałam świadomość, że jest we mnie jakiś byt niezależny, abstrakcyjny, może dziewczynka, może chłopiec. Noszę go w sobie, coś na jego temat wymyślam, ale kompletnie nie wiem, jaki naprawdę jest. Gdy urodziłam Antka, dwie doby spędziłam na oglądaniu jego paluszków, paznokci, włosów, oczu. Miłość do niego przyszła z czasem - podkreśla w „Zwierciadle”.

Dzisiaj Antoni to już dorosły mężczyzna - studiuje w Australii i stawia pierwsze kroki w swym przyszłym zawodzie producenta filmowego. To sprawa, że Kinga i Piotr mają więcej czasu dla siebie. To nie znaczy, że spijają sobie słowa z dzióbek. Oboje mają wybuchowe charaktery i ich awantury są dobrze znane w filmowej branży. Te mocne emocje odciążają potem, uprawiając wspólnie ekstremalny sport - nurkowanie.



BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

## Z WIEKIEM CZŁOWIEK WIDZI WIĘCEJ, CHOCIAŻ FAKTYCZNIE WIDZI MNIEJ

Anna Czerny-Marecka  
anna.marecka@polskapress.pl



Zbigniew Marecki  
zbigniew.marecki@polskapress.pl



Marecki kupił klej, żeby przykleić drewniany próg. Wyciągnął puszkę, zafrasował się nad nią i przyleciał do mnie po ratunek. - Nawet w okularach do czytania nie jestem w stanie przeczytać instrukcji. A ty masz jedne takie mocniejsze, do książek, to może ci się uda - wyjaśnił. Spojrzałam. Opakowanie wyglądało, jakby ktoś posypał je gęsto drobnym makiem. To był druk. Instrukcje użycia w kilku językach. Wzięłam najmocniejsze okulary i udało mi się potrzebną informację przeczytać, ale z wielkim trudem, niektórych słów musiałam się domyślać. Jeżeli próg nie zostanie przyklejony jak należy, to nie moja wina, ani Mareckiego, tylko tej praktycznie nieczytelnej nawet w okularach instrukcji.

Oczywiście, że z wiekiem oczy się starzeją, tak jak reszta ciała (ale nie duch, duch we mnie ciągle młody). Producentci przeróżnych rzeczy nie biorą jednak tego pod uwagę, umieszczając na nich informacje, nawet te bardzo ważne, jak instrukcja obsługi czy skład żywności, praktycznie nadające się do czytania już nie przez okulary (nawet dośyc mocne, jakie posiadam specjalnie do czytania książek), lecz przez lupę. Z oszczędności, bo nie chce im się robić opakowań specjalnie na dany kraj, więc ładują kilka, kilkanaście informacji w różnych językach na małej powierzchni. W sumie, pierdoła, ale życie z nich się składa. A ta akurat czyni je mocno niekomfortowym.

Społeczeństwo nam się starzeje, ale producenci i dostawcy przeróżnych usług jakoś tego nie zauważają. Ja ich nawet rozumiem. Dopiero od niedawna zaczynają mi przeszkadzać rzeczy, na które wcześniej w ogóle nie zwracałem uwagi.

Kilka lat temu redakcję odwiedzał regularnie poirytowany pan, który chciał od nas, abyśmy naciskali na rozgłoszenie radiowe, żeby spikerzy mówili wolniej i wyraźniej. Takich możliwości nie mieliśmy i nie mamy, więc jego irytacja rosła. Znam tylko jedno radio, które poważnie bierze pod uwagę starszych słuchaczy, bo (może to jest odpowiedź, dlaczego tak czyni) prosi ich o datki. Głośno i bardzo wyraźnie. Inne są nastawione na młodego słuchacza, serwując młodzieżową muzykę i szybko podawane, krótkie informacje.

Albo rozkłady jazdy autobusów na przystankach - już nie przeczytam ich bez okularów. A ich wyciągnięcie, gdy pada deszcz lub śnieg i wieje wiatr, a w rękach mam torby z zakupami, wcale nie mi się nie uśmiecha.

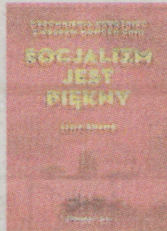
Jak już jesteśmy przy środkach transportu, to widzieliście starszych ludzi, zwłaszcza chodzących o lasce, wdrapujących się do autobusów (nie wszystkie są tzw. niskopodłogowe) albo do pociągu, z bagażami? Istny sport ekstremalny.

My jeszcze jesteśmy całkiem sprawni, widzimy coś tam nawet bez okularów i słyszymy w miarę dobrze. Ale latka lecą.

KSIAZKI

### Socjalizm jest piękny

LIJIA ZHANG



Lijia Zhang, bystra nastolatka, wbrew swej woli staje się robotnicą w fabryce produkującej rakietowe

poćski. Co miesiąc musi przedłożyć fabrycznej „policii okresowej” materialny dowód, iż nie jest w ciąży. W miarę dorastania coraz bardziej pozbywa się złudzeń co do „Chwalebnej Sprawy”, jakiej ponoć służy. Uczy się języka angielskiego. Nosił kolorowe ubrania w zachodnim stylu i pomaga w zorganizowaniu w Nankinie największej robotniczej demonstracji poparcia dla protestu na placu Tiananmen w 1989 roku.

Bardzo dobrze napisana historia chińskiej dziewczyny i jej kraju, który przechodzi wielkie przemiany. Dynamicznie rozwija się gospodarczo, za czym jednak nie idzie rozwój demokracji i swobód obywatelskich. Gorąco polecam. (MARA)

POSŁUCHAJ NA GP24.PL

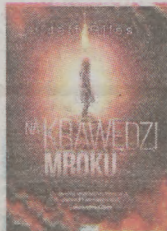
### ZAPRASZAM DO WIDEOBLOGA ANKI CZYTANKI

O książkach opowiadam także w wideoblogu Anki Czytanki: na [www.gp24.pl](http://www.gp24.pl) w sekcji video - blog o książkach. Najnowszy odcinek to rozmowa z pisarką i polonistką Agatą Marzec o tym, jak zachęcić młodzież do czytania książek.

Anna Czerny-Marecka

### Na krawędzi mroku

JEFF GILES



Drugi tom serii Jeffa Gilesa „Na krawędzi wszystkiego). Aby ocalić Zoe i jej rodzinę, Iks zrobił coś nie

do pomyślenia - zrezygnował z wolności i wrócił do niewoli na Nizinie. Ma zamiar wyrwać się już na zawsze spod władzy lordów, ale gdy traci swoje moce, trafia w sam środek zła, jakiego nigdy nie doświadczył. Odkrywa również nieznaną sobie przeszłość. Tajemnice, które wychodzą z mroku, mogą pomóc w połączeniu na nowo Iksa i Zoe... lub doprowadzić do zniszczenia wszystkiego, o co oboje walczą.

Bardzo dramatyczna, mroczna i romantyczna powieść fantasy, a w zasadzie thriller fantastyczny. Czytelnik trafia do piekła, na szczęście tylko w fabule, bo podczas lektury mąk piekielnych przechodzić nie będzie. (MARA)

## SZKOLNA FRUSTRACJA I DEPRYWACJA

Być może w przypadku Pana syna dobra będzie edukacja domowa

### Porady

Marcin Florkowski  
dr psychologii

**Czytelnik: Jestem nauczycielem, żyję z prywatnych lekcji. Uważam, że nauka jest piękna, ale szkoły obrzydzają ją dzieciom. Niestety, mój syn musi chodzić do zwykłej szkoły - w naszym mieście nie ma innej opcji. No ale widzę, że on już teraz jej nienawidzi. Coraz gorzej znosi to chodzenie. Buntuje się, twierdzi, że szkoła jest głupia, ja wiem, że to dlatego, że i ja mam takie zdanie o naszej edukacji i syn to słyszy. Tylko że teraz jestem w kropce.**

Psycholodzy odróżniają deprywację od frustracji. Gdy tkwimy w nieprzyjemnej sytuacji albo czegoś ważnego nam brakuje, ale wiemy, że nie ma szans, aby sytuacja się poprawiła, to doświadczamy deprywacji. Jeśli jednak tkwimy w nieprzyjemnej sytuacji i jednocześnie mamy świadomość, że moglibyśmy jej uniknąć, to przeżywamy frustrację. Np. - gdy mam złego szefa, ale wiem, że nie znajdę sobie innej pracy, doświadczam deprywacji. Gdy wiem, że mógłbym bez kłopotu ją zmienić, zachowania szefa wywołują u mnie frustrację.

Psycholodzy odkryli, że z deprywacją ludzie sobie do-

brze radzą - godzą się z nieprzyjemną sytuacją i potrafią ją znosić. Frustracja wywołuje jednak sprzeciw, bunt. Dla Pana syna szkoła jest frustracją. Dla dzieci, które szkoły też nie lubią, ale traktują ją jako „zło konieczne”, jest to deprywacja. Dlatego inne dzieci narzekają na szkołę, ale ją znoszą bez wielkiego oporu. Pana syn jednak stawia się, buntuje i żąda zmian. Trudno się mu dziwić - pewnie wie, co jego rodzice myślą na temat dzisiejszej szkoły. Na dodatek Pan jest nauczycielem - więc uczy Pan po swojemu, domyślałam się, że inaczej, niż robi się to w szkole.

Co poradzić? Gdyby syn wiedział, że szkoły w żaden sposób nie uniknie, byłoby mu łatwiej pogodzić się z wymaganiami, które musi spełniać. Jeśli jego postawy nie da się zmienić, to pozostaje rozważenie nauczania domowego. Rodzice lub inne osoby (np. korepetytor) uczą dziecko na terenie domu, po swojemu. Zgodę na to musi wyrazić dyrektor szkoły, do której syn uczęszcza. Państwo musieliście wiedzieć, jaką wiedzę syn musi opanować, a pod koniec roku szkolnego on musi zdawać testy. Badania pokazują, że dzieci uczone w domu z reguły osiągają lepsze wyniki w nauce niż dzieci uczone metodą tradycyjną.

## Gdy twoje dziecko nie rozstaje się z komórką

Wszystko, co musisz wiedzieć o swoim nastolatku, a także o zwyczajach, jakie teraz panują wśród jego grupy rówieśniczej

### Wychowanie

Bogna Skarul  
bogna.skarul@polskapress.pl

**Czy twoje dziecko też woli rozmawiać z komórką zamiast z tobą. Tak robi większość nastolatków i trudno ich tego oduczyć. Spróbuj chytrygo sposobu. Może akurat poskutkuje!**

Nie wiem, jak sobie z tym problemem poradzić - zwierzyła mi się moja przyjaciółka, matka 15-letniej Kaśki.

- Co jest nie tak? - zapytałam.

- Chodzi o to, że Kaśka już przestała zupełnie z nami



FOT. ANDRZEJ SZKOCKI

rozmawiać - stwierdziła mama nastolatki.

- Jak to, przestała rozmawiać? - zdziwiłam się. - Zamyka się w swoim pokoju? Wychodzi z domu? Chyba uczestniczy w rodzinnych posiłkach? - dopytywałam.

- Owszem, siada razem z nami do obiadu, a właściwie do obiadokolacji, ale na tym siadaniu się kończy - stwierdziła moja przyjaciółka.

- Nie rozumiem - zdziwiłam się.

- Podobno zachowuje się jak większość jej koleżanek i kolegów - zaczęła się usprawiedliwiać mama Kaśki.

- Czyli co robi? - nie dałam za wygraną.

- Siada przy stole i obok siebie kładzie telefon komórkowy - opowiada mi mama 15-latki. - Przez cały posiłek nie spuszcza wzroku z tej komórki. Ciągłe coś tam w niej grzebie, przewija, coś ją stale tam interesuje. Czy wydaje ci się, że ona zachowuje się normalnie?

- Zależy, jak na to spojrzeć - stwierdziłam. - Bo to jest - jak sama zresztą powiedziałaś - całkiem normalne, czyli często występujące, zachowanie nastolatka. Natomiast z drugiej strony, to nie jest normalne, aby zamiast porozmawiać z rodzicami, dowiedzieć się trochę o tym, co ich interesuje, jakie mają problemy - rozmawiać, ale właściwie tylko z komórką. Ale mam pomysł.

- O! Jaki? - ucieszyła się moja przyjaciółka.

- Podczas obiadu, jak będziecie wszyscy siedzieć przy stole, napisz do Kaśki SMS-a. Zapytaj, jak smakuje jej posiłek. Może czegoś się dowiesz - zaproponowałam wyjście z sytuacji.

## Na kanale National Geographic Gdzie spoczywa najwybitniejszy wódz starożytności?

W ciągu 10 lat podbił właściwie wszystko, co było na jego drodze. Do dziś nie ma jednoznacznej odpowiedzi, co zabiło Aleksandra Macedońskiego. Jedną z wielkich tajemnic jest też miejsce jego pochówku. W mediach regularnie pojawiają się doniesienia o badaczach, którzy natrafili na grób wielkiego wodza.

W dokumencie „Aleksander Wielki: tajemnica grobowca” archeolog Pepi Pappakosta ma misję odnalezienia

zaginionego grobu. Podczas wykopalisk w ogrodzie miejskim w centrum Aleksandrii, założonej 2300 lat temu przez Aleksandra Wielkiego, odkryła rzadki marmurowy posąg wodza, a także tajemne tunele pełne skarbów. Pepi dokonana też innego niezwykłego odkrycia, którego się nie spodziewała.

„Aleksander Wielki: tajemnica grobowca” - premiera w niedzielę o godz. 22 na National Geographic. (MARA)



STOT DANIEL WILKINSON

[illegible]

Plum: amio ludo Bardo drom

ROZWIĄZANIE: LEKARSTWA DZIAŁAJĄ WOLNIEJ OD CHOROBY.