

3,00
ZŁ
W TYM
8% VAT

Nr ISSN 0137-9526

Nr indeksu 348-570



Propozycje na weekendowe imprezy - str. 7-8



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 13-14 kwietnia 2019

Zatankowali paliwo i uciekli. Podejrzanych nagrał jednak monitoring. Szuka ich policja

STRONA 3



FOT. POLICJA

REKLAMA 008997196

Lotto

KUMULACJA

10 000 000 ZŁ

BUMODDZŁ

Grupa społeczników zaprasza chętnych do sprzątania zapomnianych cmentarzy

STRONA 2

maszyn rodziny



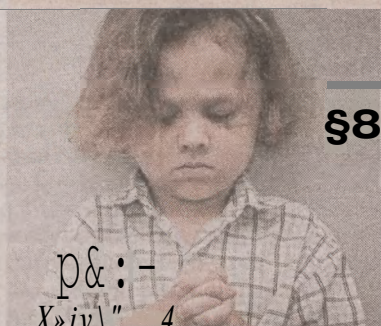
Temat dnia

Autyzm, czyli historia chłopca, który ma talent dopływania

strona 06

Kuchnia

Pieczemy babki, mazurki, gotujemy żur, czyli świąteczne przepisy strony 07-12



§8

Dziś 16 stron ciekawych tematów. Polecamy m.in. poradnicze strony o zdrowiu, felietony, recenzje oraz krzyżówkę strony 2-5, 15 i 16



Gimnazjaliści zdają egzaminy

strona 3

REKLAMA

009024 649

BORELIOZA?

KIEDY ANTIBIOTYKI ZAWODZĄ...



www.biorife.pl

**CENTRA TERAPII
BORELIOZY BIORIFE**

Oddział SŁUPSK
ul. ARMII KRAJOWEJ 37

® 797 350 648
www.biorife.pl

BEZPŁATNE KONSULTACJE Z LEKARZEM ZAPRASZAMY 17 KWIETNIA W SŁUPSKU
REJESTRACJA TELEFONICZNA 797 350 040

Pogoda w regionie

Dzisiaj
8 °C
Barometr
1018.3mbar
Wiatr
płn/wsch. 15 km/h
Uwaga
pochmurno

Niedziela
10°C 0°C
Poniedziałek
9°C .TC
Wtorek
10°C 5°C

Uwaga: słonecznie, ale chłodno



Leszek Waligóra
leszek.waligora@polskapress.pl

A POMYŚLAŁ KTOŚ
CO ZOSTANIE
POTEM?

Felicton

W internecie można przeczytać opinie ludzi, dla których nauczyciel toni-
rób, głab, osioł.
Część z nich myśli na przykład, że tzw. pensum to cały czas pracy nauczyciela, a dwumiesięczne wakacje - to ich prawdziwe wakacje. Część poprostu nauczyciel nie lubi. Ich prawo, ich poglądy, można się nie zgadzać. Ale pojawiają się masowo dość podobne wpisy. Z ciekawości sprawdzam co to za ludzie stoją za powielanymi w komentarzami, według których strajkujący nauczyciele to

„kodziarskie nieroby, pracujące 18 godzin w tygodniu, z trzema miesiącami urlopu, dyscyplinarkę im” (kompilacja najpopularniejszych „argumentów”). I widzę podobieństwa. Zaglądam nasmutne profile bezznajomych, lub z małą liczbą bardzo podobnych znajomych. Profile pełne memów: ciżłodzieje, tamcapanują nad światem, a żołnierze wyklęci toocalili świat i zdo-
byli K2 zimą. Wychodzi, że dużo trolli. I chyba dużo pieniędzy, bo trudno uwierzyć w to, że ktośśam z siebie całe godziny traci na opluwanie jednej grupy zawodowej. Najgorsze jest to, że strajk się skończy, ale te słowa zostaną. Gdybyśmy wierzyli w spiskową teorię dziejów napisałbym: komuś bardzo zależy, aby przez totalny, zaprogramowany, wywołany fałd trollowskich wpisów upadek autorytetu nauczycieli, edukacja w Polsce spadła do poziomu carskiego osioła. Prostsze wytłumaczenie: ktośśam bardzo, ale to bardzo głupi.

Poranki na minusie, ale przyjdzie do nas wiosna

Pogoda

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Najbliższe dni jeszcze chłodne i z porannymi przymrozkami. Od drugiej połowy tygodnia zrobi się znacznie cieplej. Nadchodzące święta mają być wiosenne i suche.

Sobota powita nas lekkim mrozem, do minus 1 stopnia. W dzień temperatura wzrośnie do 7-8 stopni. Dzień będzie przeważnie pochmurny, z niewielkimi przejaśnieniami, ale padać nie powinno.

- W nocy z soboty na niedzielę także będzie mroźne, do minus 1 stopnia, w dzień temperatura wzrośnie do 7 stopni nad samym morzem i do 10 stopni w głębi lądu - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku.

- Dzień będzie słoneczny, wiatr umiarkowanie powieje ze wschodu.

Poniedziałek nie przyniesie zmian w pogodzie. Rano lekkie mroź, w dzień do 10 stopni będzie sucho. Deszcz padać może w nocy z poniedziałku na wtorek i we wtorek do południa. Termometry pokażą do 10 stopni.

- W kolejnych dniach zrobi się wyraźnie cieplej i dokońca tygodnia będzie już sucho i słonecznie - mówi Krzysztof Ścibor. - W środę termometry pokażą 14 stopni, w czwartek 18 stopni, a w piątek i sobotę do 20 stopni. Suche i pogodne zapowiadają się również święta, z temperaturą 17-18 stopni.

Jak zapowiada Krzysztof Ścibor, wiosna powinna zagościć już na dobre, kolejne poranne przymrozki nie są już prognozowane. ©

Będą porządkować stare, ewangelickie cmentarze

Inicjatywy

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Grupa społeczników organizuje w niedzielę, 14 kwietnia, akcję porządkowania dwóch nieczynnych cmentarzy ewangelickich w Krzynie w gminie Dębica Kaszubska.

Prace mają na celu wyeksponowanie zabytkowych i historycznych cmentarzy, na których pochowani są dawni mieszkańcy Krzynie oraz przygotowanie do uroczystości związanej z ich upamiętnieniem poprzez umieszczenie odpowiednich tablic informacyjnych.

Zbiórka odbędzie się o godzinie 10 na placu w pobliżu elektrowni wodnej w Krzynie. Zainteresowane osoby mogą się kontaktować z p. Ireną Dziemańczyk-Jaworską, tel. 697 220180. Organizatorzy zapewniają, że na wykonanie prac posiadają stosowne zezwolenia.

Jak podaje strona www.cmentarze_slupsk.republika.pl, w Krzynie znajdują się



Żelazny krzyż z pięknią tabliczką na cmentarzu w Krzynie

dwa cmentarze ewangelickie: północny i południowy. Północny położony jest przy drodze leśnej do Stamic. W miejscu pochówku zachowały się tylko dwie granitowe podstawy pod krzyże żelazne, jeden betonowy obrys mogiły i trzy fragmenty rozbitych nagrobków. Dzisiaj trudno jest określić wielkość tego miejsca, gdyż nie zachowały się ślady ogrodzenia.

Cmentarz południowy położony jest przy drodze biegną-

cej wzdłuż jeziora. Pomiędzy budynkiem starej szkoły należy skręcić w prawo w pierwszą leśną drogę i przejść około 100 metrów. Miejsce pochówku w kształcie prostokąta otoczone usypanym wałem z ziemi z nasadzeniem świerkowym. Zachowało się kilka fragmentów kamiennych pomników, trzy betonowe ramy mogił oraz żelazny krzyż z piękną tabliczką inskrypcyjną. ©

Można składać wnioski o przyznanie nagród starosty słupskiego

Powiat słupski

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Do końca kwietnia można składać wnioski o przyznanie dorocznych Nagród Starosty Słupskiego.

Nagrody starosty przyznawane są osobom zajmującym się twórczością artystyczną,

upowszechnianiem i ochroną dóbr kultury. Można ubiegać się o nagrody pieniężne i nagrody „Białego Bociana 2019”, przyznawane wraz z gratyfikacją finansową.

O przyznaniu nagrody mogą ubiegać się osoby fizyczne we własnym imieniu oraz instytucje kultury, stowarzyszenia i inne jednostki organizacyjne na rzecz wskazanych kandy-

tów, w szczególności laureatów konkursów. Nagroda za całokształt działalności może być przyznana tej samej osobie lub grupie osób tylko jeden raz. Za to samo osiągnięcie można otrzymać tylko jedną nagrodę.

Wnioski należy składać w Biurze Obsługi Mieszkańca Starostwa Powiatowego lub przesłać pocztą elektroniczną na adres: akardas@powiat.słupsk.pl lub pocztą tradycyjną na adres: Starostwo Powiatowe, ul. Szarych Szeregów 14, 76-200 Słupsk.

Nagrody zostaną wręczone laureatom podczas Powiatowych Obchodów Dnia Działacza Kultury pod koniec maja.



Życzenia, ciasto i wsparcie. Rodzice z dziećmi z SP2 w Słupsku wspierają protestujących. - Bardzo dziękujemy za to co robicie dla całej szkoły, aby wszyscy czuli się w niej super. Robicie dla szkoły wszystko co najlepsze - odczytała podziękowania jedna z uczennic.

DYŻURNY GP

Na Czytelników czekamy w redakcji „Głosu Pomorza” w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19 10 (598488100)

Alek Radomski

ZAPROSZENIE

W sobotę zbiórka na uszko Sebastianka

W sobotę, 13 kwietnia, od godz. 15 zapraszamy na piłkarski mecz charytatywny na rzecz Sebastianka Ambrozika - mieszkańca Ustki. Chłopiec urodził się z zespołem wad wrodzonych (zespół Goldenhara). Choroba m.in. przyczyniła się do brakulewej małżowiny usznej oraz przewodu słuchowego. Operacja jest możliwa w Stanach Zjednoczonych, ale jest bardzo kosztowna. Mecz zostanie zagrany przez 01-dobojów Ustki, Słupska oraz Gminy Ustka. Zawodnicy zostaną wprowadzeni przez Ustecką Orkiestrę Dętą. Podczas wydarzenia zaśpiewa Patrycja Baczyńska i Karolina Kowalczyk. Zaplanowane są gry i zabawy dla dzieci, pokaz straży pożarnej z Duninowa, strefa gastro: kielbasa z grilla, ciasta, lody oraz napoje, licytacja: zaproszenie na romantyczną kolację dla dwojga do Grand Lubicza, koszulka i płyta podpisana przez Sławomira - gwiazdę Rock Polo czy voucher na sesję zdjęciową u Moniki Lesner. Wszystkie zebrane przez wolontariuszy pieniądze zostaną przeznaczone dla Sebastianka. Dlatego serdecznie zapraszamy! WARTO POMAGAĆ.

IMTEWpif

13 kwietnia

1904

Papież Pius X zatwierdził święto Matki Boskiej Częstochowskiej.

1923

Marszałka Francji Ferdinand Foch mianowano marszałkiem Polski.

1957

Kościół Mariacki w Krakowie odzyskał ołtarz Wita Stwosza, wywieziony do Niemiec w czasie II wojny światowej.

1967

W Sali Kongresowej w Warszawie odbyły dwa pierwsze koncerty grupy The Rolling Stones w Polsce.

H H Mrwm

EUR	4.2847(+V)
USD	3.7899(0)
CHF	3.78460
GBP	4,9514 (-)

(+) Wzrost ceny do dnia poprzedniego.

(-) Spadek ceny do dnia poprzedniego.

Straciła nadmorski biznes życia w Jarosławcu, więc zaczęła walczyć o prawdę przed sądem

Grzegorz Hilarecki
grzegorz.hilarecki@gp24.pl

Spór

Mieszkanka Mińska Mazowieckiego od kilkunastu lat sprzedawała nadmorskie pamiątki przy głównym zejściu na plażę w Jarosławcu. Teraz zamiast przygotowywać się do nowego sezonu, zawiadamia kolejne organy państwowe o nieprawidłowości, która ją, jej zdaniem, spotkała.



To bardzo atrakcyjna lokalizacja w Jarosławcu na wszelkiego rodzaju biznes nadmorski. Tak wyglądało też stoisko pani Marioli w ubiegłym roku

Mariola. - Tak ibyło w poprzednim roku.

Z tym jednak nie zgadza się Zbigniew Melon, prezes Gminnej Spółdzielni w Postominie. Jego zdaniem współpraca między stronami nie układała się tak różowo, jak mówi pani Mariola. Wskazuje, że nie podpisała ona umowy dzierżawy

na 2018 rok. A przy tym samowolnie korzystała z terenu spółdzielni obok lokalu, zajmując większą niż powinna powierzchnię na wystawienie pamiątek. To było powodem, że we wrześniu ubiegłego roku poinformował ją pismem, że nie zamierza kontynuować dalszej współpracy.

- Czy myśli pan, że korzystałabym z lokalu bez umowy? To nieprawdę - twierdzi pani Mariola. - Prezes przed poprzednim sezonem przyszedł do mnie i powiedział, że mam lokal wyremontować. Zgodziłam się, ale pod warunkiem, że będę go miała przez trzy sezony. Remont więc szybko za-

częłam, wydałam na topienie, ale ze strony prezesa zachowanie zrobiło się potem dziwne.

Tak pani Mariola tłumaczy kolejne żądania przeniesienia swoich rzeczy z terenu przed sklepem. Zapewnia, że wszystko zrobiła zgodnie z wolą prezesa spółdzielni. I tu dochodzimy do najciekawszego, czyli samej umowy.

Według mieszkanki Mińska Mazowieckiego, takabyła praktyka, że ona prowadziła punkt, a dopiero w czasie sezonu spółdzielnia dawała jej umowę. Tak też miało być w ubiegłym roku, ale wtedy pani Mariola odmówiła jej podpisania, bo była tylko na jeden sezon, a powinna być jej na trzy. Zgodnie z umową ustną.

Prezes Melon, gdy go to zapytaliśmy, najpierw powiedział, że nie musi rozmawiać z dziennikarzem, bo czuje, że artykuł mu nie pomoże, ale zaznaczył, że jak pani Mariola ma umowę, to niech ją pokaże.

Jeszcze w ubiegłym roku spółdzielnia wezwała ją do opróżnienia lokalu, do zapłaty 22 tysięcy złotych

za nieumowne użytkowanie oraz zagroziła skierowaniem sprawy na drogę sądową oraz oddaniem jej do prowadzenia koszalińskim prawnikiem.

Ostatecznie lokal został sprzedany słupeczaninowi prowadzącemu obok restaurację.

Pani Mariola dowiedziała się o tym od tego ostatniego, gdy poprosił o zabranie rzeczy.

- Nie mogłam tego zrobić, bowiem mam umowę z prezesem nadwą następnego lata - tłumaczy.

W tym miesiącu nowy właściciel opróżnił lokal z towaru pani Marioli.

- Zawiadomiłam o tym policję - tłumaczy mieszkanka Mińska Maz. - Wcześniej skierowałam sprawę do sądu słupeckiego o zabezpieczenie. Przez działania prezesa spółdzielni straciłam towar oraz możliwości zarobkowania. Myślę, że od początku takimi celami działań, pewnie myślnie, że odmówię przeprowadzenia remontu lokalu.

Teraz wszystko w rękach adwokatów obu stron i postanowienia sądu.

©®

Zatankował, odjechał i nie płacił. Poznajesz?

Potkja

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Słupska policja szudca złodzieja paliwa i jego kompana, których łupem padło ponad 130 litrów paliwa. Jednego z nich nagrał monitoring. Jeśli go poznasz, policja czeka na informacje.

Do tej kradzieży doszło w połowie marca, ale nagranie i zdjęcia policja udostępniła wczoraj. Na komendę zgłosili się wówczas właściciele dwóch stacji paliw, informując o kradzieżach łącznie ponad 130 litrów na kwotę tysiąca złotych. Zabezpieczono monitoring.

- Widać na nim twarz młodego mężczyzny ubranego w siwą bluzę z kapturem - informuje nadkom. Robert Czerwinski z KMP w Słupsku. - Sprawca najprawdopodobniej ze współnikiem najpierw okradł stację w Głobinie, a kilkadziesiąt minut później pojawili się w Damnicy. Zapis monitoringu pokazuje sposób działania. Widać, że auto było przygotowane do kradzieży, w bagażniku znajdowały się kanistry, których sprawca tankował benzynę i nie płacąc w pośpiechu uciekał.

Policjanci proszą świadków o pomoc. Tel. 59 848 01 00 lub 997. Anonimowość zapewniona. ©®



Złodzieje poruszali się audi a4 kombi. Bytowskie tablice rejestracyjne na aucie zostały wcześniej skradzione

Trzeci egzamin bez problemu

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Wszystkich słupskich gimnazjalistów uczniowie rozwiązywali wczoraj testy językowe. Dyrektorom udało się zapewnić składy komisji nadzorujących. Egzamin odbył się bez zakłóceń.

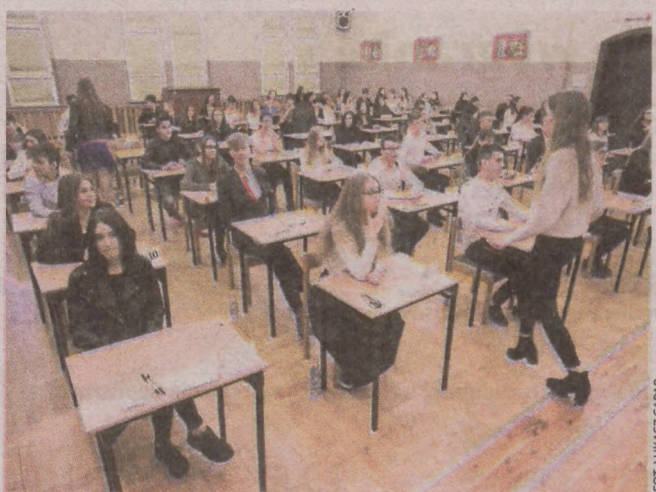
Egzamin z języka obcego, który wczoraj zdawało w całym kraju ponad 350 tysięcy uczniów III klas gimnazjów, przeprowadzany był na dwóch poziomach. Najpierw odbył się egzamin na poziomie podstawowym. Na rozwiązanie zadań uczniowie mieli 60 minut (dyslektycy 80 minut). Po przerwie gimnazjaliści przystąpili do egzaminu na poziomie rozszerzonym. Trwał także 60 minut (dla dyslektyków 90 minut).

Do egzaminu z języka obcego nowożytnego na poziomie podstawowym ma obowiązek przystąpić każdy gimnazjalista.

Na poziomie rozszerzonym jest obowiązkowy tylko dla tych, którzy wybrali język, jakiego uczyli się również w szkole podstawowej. Mogą do niego przystąpić także pozostali gimnazjaliści, jeśli zechcą

sprawdzić swoje umiejętności językowe.

W całym kraju największa grupa gimnazjalistów - 88,9 proc. - zadeklarowała przystąpienie do egzaminu z języka angielskiego na poziomie podstawowym (85,4 proc. przystąpi również do egzaminu z tego języka na poziomie rozszerzonym). Drugim najczęściej wybieranym językiem jest niemiecki. Do egzaminu z tego języka na poziomie podstawowym chciało przystąpić 9 proc. gimnazjalistów (na poziomie rozszerzonym 2,2 proc.).



W piątek gimnazjaliści zdawali egzamin językowy we wszystkich słupskich gimnazjach

Na trzecim miejscu w wyborach uczniów jest od wielu lat język rosyjski. W tym roku zdawać go chciało 1,55 proc. uczniów. Chęć zdawania egzaminu z francuskiego, hiszpańskiego i włoskiego zadeklarowało poniżej 1 proc. gimnazjalistów.

Piątek był jednocześnie piątym dniem ogólnopolskiego strajku nauczycieli. Akcja zorganizowana przez Związek Nauczycielstwa Polskiego i Forum Związków Zawodowych rozpoczęła się w poniedziałek. Przystąpiła do niego też część nauczycieli z oświatowej Soli-

darności. Biorą w nim także nauczyciele niezrzeszeni w związkach. Według ZNP we wtorek w strajkowało 74,29 proc. szkół i przedszkoli. W środę i w czwartek - według związków - skala protestu była na tym samym poziomie. Z kolei Ministerstwo Edukacji Narodowej podawało w poniedziałek, że protestuje 48,5 proc. szkół i placówek.

- Na razie strajk trwa. Siła w narodzie jest. Nie mam żadnych sygnałów, które by wskazywały, że strajkujący chcą się wycofać ze strajku. Zobaczymy, co się będzie dziać w przyszłym tygodniu - mówi Gabriela Berezcka, prezes słupskiego oddziału ZNP.

W piątek dyrektorki słupskich przedszkoli, które uczestniczą w strajku oświatowym, po raz kolejny wystąpiły do słupskiego ratusza z wnioskiem o zgodę na nieprzyjmowanie dzieci ze względu na niemożność zapewnienia im bezpieczeństwa w placówkach podczas trwania strajku. Taką zgodę otrzymały. Dotyczy tylko jednego dnia - poniedziałku. Nie można wykluczyć, że w poniedziałek dyrektorki wystąpią z takim samym wnioskiem dotyczącym wtorku.

©®

Są młodzi, działają i łączą siły

Zbigniew
Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl



Scanorząd

Młodzi samorządowcy z całego kraju stworzyli niedawno ogólnopolskie stowarzyszenie. Jego wiceprezesem został Dawid Litwin, wójt Potęgowa.

Podczas V Kongresu Młodego Samorządu, który odbył się w dniach 3-5 kwietnia w Dusznikach-Zdroju, spotkali się młodzi samorządowcy z całej Polski. Po raz kolejny rozmawiali o kierunkach rozwoju swoich gmin i miejscowości oraz problemach, jakie w nich rozwiązują. Tegoroczny kongres był okazją do zaproszenia nowych, aktywnie działających władarzy do przystąpienia do Stowarzyszenia Młodego Samorządu.

Podczas poprzedniej edycji kongresu zrodziła się idea sformalizowania współpracy samorządowców do 35- roku życia. W tym celu powstało Sto-



Zdjęcie rodzinne członków zarządu nowego stowarzyszenia młodych samorządowców. Drugi od prawej Dawid Litwin, wójt gminy Potęgowa

warzyszenie Młodego Samorządu, które liczy już blisko 40 członków z całej Polski.

Sam młody samorząd - jak mówią o sobie uczestnicy kongresu - liczy w tym momencie 172 wójtów, burmistrzów i prezydentów. Co ważne, większość z nich została wybrana ponownie nadruga kadencję.

- Stowarzyszenie zainauguruje swoją działalność podczas Rady Programowej, która zaplanowana jest na przełom maja i czerwca - mówi Dawid Litwin, wójt gminy Potęgowa oraz nowo wybrany wiceprezes stowarzyszenia. - Wszystkich samorządowców z Polski, niezależnie od przynależności po-

litycznej, zapraszamy do współpracy. Wspólne działania dają zawsze więcej korzyści i możliwości do odpowiedzialnej, pełnej zaangażowania i pracy na rzecz swoich lokalnych społeczności. Dopolityki wprowadzimy nową jakość, której podstawą będzie dialog. Zrzeszam się wstawa-

rzyszenie, aby być poważnym partnerem dialogu z rządem i parlamentem.

Stowarzyszenie Młodego Samorządu zrzesza wójtów, burmistrzów i prezydentów miast oraz radnych jednostek samorządu terytorialnego, którzy poraz pierwszy objęli mandat i złożyli ślubowanie przed ukończeniem 36. roku życia, z zastrzeżeniem, że w dniu złożenia pierwszej deklaracji przystąpienia do stowarzyszenia nie ukończyli 40. roku życia.

Prezesem stowarzyszenia został Bartosz Romowicz, burmistrz Ustrzyk Dolnych. Wiceprezesem, oprócz Dawida Litwina, został Piotr Lewandowski, burmistrz Dusznik-Zdroju.

Celem działalności stowarzyszenia jest m.in. popularyzacja idei samorządności, aktywizowanie i edukacja młodych w zakresie działalności samorządowej, stworzenie platformy wymiany doświadczeń działaczy samorządowych, reprezentowanie interesów członków stowarzyszenia na forum publicznym w Polsce wobec administracji rządowej,

parlamentu RP oraz innych instytucji publicznych i prywatnych.

Przypomnijmy: stowarzyszenie to organizacja społeczna (zrzeszenie) powoływana przez grupę osób mających wspólne cele lub zainteresowania. W Polsce specjalnymi odmiannymi stowarzyszeń, oddzielnie uregulowanymi w przepisach prawa i mającymi specjalne cele, są: partie polityczne, komitety wyborcze, związki wyznaniowe, organizacje pracodawców, związki zawodowe i cechy rzemieślnicze. Cechą wspólną wszystkich tych organizacji jest działalność niezarobkowa.

Najwyższym aktem prawnym regulującym istnienie stowarzyszeń w Polsce jest Konstytucja z 2 kwietnia 1997 r., która w artykule dwunastym stanowi, iż „Rzeczpospolita Polska zapewnia wolność tworzenia i działania związków zawodowych, organizacji społeczno-zawodowych rolników, stowarzyszeń, ruchów obywatelskich, innych dobrowolnych zrzeszeń oraz fundacji”.

©

REKLAMA

009020072

GŁOS

**UWAGA
KONKURS**



Do wygrania:

zestaw dermokosmetyków Dermedic.

Dermedic CAPILARTE to kompleksowa linia preparatów przeznaczonych do mycia wrażliwej, problemowej skóry głowy i włosów. Polecana dla kobiet i mężczyzn.

W skład zestawu wchodzi:

- Serum kuracja stymulująca wzrost włosów
- Szampon kuracja stymulująca wzrost włosów
- Szampon wzmacniający hamujący wypadanie włosów

Pytanie konkursowe:

He produktów wchodzi w skład kuracji stymulującej wzrost włosów Dermedic Capilarte?

Odpowiedź wyślij SMS-em na numer **72355**

w treści wpisując: **GDPK konkurs** odpowiedź

Na SMS-y czekamy do 16 kwietnia

Koszt SMS-a 2,46 zł. z Vat

Dermedic

Zalecany przez dermatologów

Informacje z miasta przez SMS albo przez aplikację Blisko

Słupsk

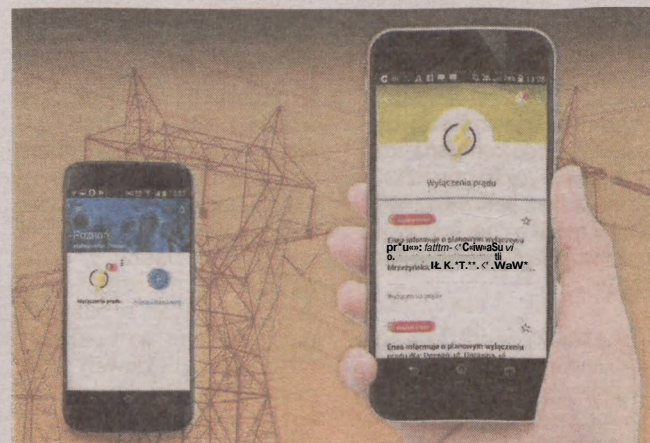
Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@gp24.pl

Słupski ratusz podpisał umowę z Samorządowym Informatorem SMS, w ramach której w mieście zostanie wdrożony bezpłatny system teleinformatyczny do komunikacji masowej z mieszkańcami.

Chodzi o system SIMS, który umożliwia użytkownikom dostęp do informacji samorządowych, kulturalnych, sportowych, komunalnych (np. o przerwie w dostawach wody), a przede wszystkim do wiadomości o zagrożeniach, np. o zbliżającej się wichurze lub innych zjawiskach pogodowych. System pozwala na komunikację trzema kanałami: SMS-em, E-mailem lub przez aplikację Blisko. Od odbiorcy zależy, jakie informacje i treści chce otrzymywać i od jakiego nadawcy.

Osoba, która wybierze kanał SMS-owy, będzie otrzymywała wiadomości tekstowe dotyczące tylko ostrzeżeń i zagrożeń (kanał SMS nie będzie wykorzystywany do przesyłania innych komunikatów).



Aplikację Blisko używa największa liczba nadawców, m.in. urzędy gmin i miast, spółki energetyczne, wodociągowe

Z kolei osoby, które wolą otrzymywać powiadomienia, powinny skorzystać z aplikacji Blisko. Logując się do aplikacji, odbiorca ma możliwość wybrać serwisy tematyczne, z jakich chce otrzymywać informacje: aktualności, kultura, sport i rozrywka, pomoc społeczna i zdrowie, bezpieczeństwo mieszkańców, RSO - Regionalny System Ostrzegania. Wówczas wiadomości będą nadchodziły tylko z zaszczynionych grup tematycznych.

Jak skorzystać z tych możliwości? Należy pobrać bez-

płatną aplikację Blisko ze sklepu Google Play i otrzymywać powiadomienia od wybranych przez siebie nadawców albo zarejestrować się przez formularz on-line, by otrzymywać komunikaty SMS.

W Słupsku jest siedmiu nadawców informacji dla mieszkańców: Miasto Słupsk, Child Alert, Jakość Powietrza, Komenda Główna Policji, Komenda Wojewódzka Policji w Gdańsku, Wodociąg Słupsk oraz Wyłączenia prądu.

©

Uczniowie mogą nie być w stanie odrobić narastających zaległości

Warszawa

Leszek Rudziński
leszek.rudzinski@polskapress.pl

Strajk nauczycieli trwa już tydzień i nie wskazuje na jego szybkie zakończenie. Każdy dzień protestu to zaległości w zdobywaniu przez uczniów wiedzy niezbędnej do pomocy na następnej klasie.

Nie wiadomo na razie, w jaki sposób uczniowie będą mogli nadrobić zaległości w nauce, spowodowane strajkiem pracowników oświaty. Speculacjom na temat przesunięcia końca roku szkolnego zaprzecza kuratorium świąt w Katowicach, wskazując, że bez rozporządzenia ministra edukacji Anny Zalewskiej nie ma możliwości odrobienia zajęć przez uczniów w czasie wakacji. Jako że nauczyciele odpowiadają za realizację podstawy programowej, nadzór nad tym procesem należy do dyrektorów szkół, którzy dokonują analizy i decydują, że pewne zajęcia będzie trzeba odrobić.

Tyle tylko, że dyrektorzy sami jeszcze nie wiedzą, jak znaleźć wyjście z obecnej sytuacji. - Sposób odrobienia zajęć będzie zależał od stopnia nierealizowania podstawy programowej zakresu powstałych zaległości. Sama nie postanowię o tym, decyzję podejmie cała nasza szkoła społeczność - mówi Agnieszka Regina Lewkowicz, dyrektor XIV Liceum Ogólnokształcącego im. St. Staszica w Warszawie. Mniej optymistycznie na kwestię nadrobienia materiału patrzą nauczyciele prywatnych szkół, których strajk nie dotyczy. - Możesz tak zdarzyć, że podstawa programowa nie zostanie zrealizowana. Jeśli strajk będzie trwał miesiąc albo dwa, są to straty nie do odrobienia - mówi AIP Anna Sobala-Zbrozycz, dyrektor II Społecznego Liceum Ogólnokształcącego STO w Warszawie.

Ministerstwo Edukacji jak dotąd nie przedstawiło żadnych pomysłów na najczarniejszy scenariusz, gdyby strajk nauczycieli przeciągnął się o kilka miesięcy. Nie odpowiedziało także na wysłane przez naszą redakcję pytania dotyczące pomysłu uzupełnienia zaległości w nauce.

Mało jest natomiast prawdopodobne, że uczniowie będą musieli odrobić zaległe zajęcia w soboty. Co prawda przepisy regulujące organizację roku szkolnego przewidują możliwość nauki także w ten dzień, ale jedynie w wyjątkowych sytuacjach, które uniemożliwiają funkcjonowanie szkoły, jak np. przedłużający się remont placówki. Strajk nauczycieli z prawnego punktu widzenia do owych „wyjątkowych sytuacji” nie należy.

Jeśli strajk będzie trwał już miesiąc albo dwa, są to straty nie do odrobienia - mówi Anna Sobala-Zbrozycz, dyrektor LO w Warszawie.

Poza tym strajkujący nauczyciele nie pobierają wynagrodzenia, w których protestują, nie można więc w tym przypadku mówić o odpracowaniu dni wolnych.

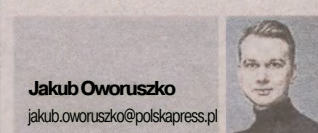
Do sprawy odniósł się w radiu RMF FM rzecznik praw dziecka Mikołaj Pawlak. - Myślę, że trzeba wypracować taką metodę, żeby uczniowie w ramach swojego czasu, który muszą poświęcić na naukę, nadrobili ten materiał. I czy to będzie w godzinach nauki tej szkolnej, czy po godzinach, to już trudno. Ale zaraz podniosą się głosy, że dzieci mdleją, albo że w ogóle mają za ciężkie plecaki - przekonywał. ©

Współpraca: Klaudia Januszewska



Nie wiadomo, jak nadrobić narastające zaległości dzieci w nauce. Przedłużenie roku szkolnego raczej nie wchodzi w grę.

Broniarz: Matury są zagrożone. PiS prosi o zawieszenie strajku



Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Warszawa

Szef ZNP Sławomir Broniarz przyznał w piątek, że ze względu na trwający strajk nauczycieli tegoroczne matury są zagrożone. Związkowcy domagają się spotkania z premierem z udziałem „zewnętrznego mediatora” i nowych propozycji. Strajk ma być kontynuowany także w czasie świąt wielkanocnych. Strona rządowa apeluje o zawieszenie strajku na czas egzaminów.

Blisko miesiąc temu Sławomir Broniarz przeproszał za wypowiedź w której sugerował, że strajkujący nauczyciele będą utrudniać promocję uczniów do następnych klas. Teraz wprost przyznał, że jest to uzależnione od woli nauczycieli, a matury są zagrożone. - Nauczyciel, który bierze udział w strajku, nie podejmuje żadnych czynności służbowych i nie może być do nich zmuszany - podkreśla prezes ZNP, dodając przy tym, że decyzja o udziale w strajku jest dobrowolna.

Aby uczeń został dopuszczony do matury musi najpierw ukończyć szkołę - o klasyfikacji i promocji uczniów decyduje



Szef ZNP Sławomir Broniarz przyznał w piątek, że strajk nauczycieli może być kontynuowany także w trakcie matur

STRAJK NAUCZYCIELI

NAUCZYCIELE SIĘ NIE PODDAJĄ

Strajk nauczycieli, którzy domagają się wzrostu wynagrodzeń, trwa od poniedziałku 8 kwietnia. W pierwszych dniach według MEN brało w nim udział 48 proc. szkół, a według ZNP 75 proc. Decyzję o strajku nauczyciele podejmują każdego dnia rano. Liczba strajkujących placówek zmniejszyła się w trakcie egzaminu gimnazjalnego.

Tak stało się np. w powiecie kieleckim, gdzie w piątek strajkowało około 25 proc. wszystkich szkół.

Ministerstwo nauki: Jesteśmy przygotowani na różne sytuacje

Warszawa

Jakub Oworuszko
jakub.oworuszko@polskapress.pl

Rozmowa z Piotrem Millerem, wiceministrem nauczycielstwa wyższego posłem PiS.

Strajk nauczycieli w czasie matur, problemy z rekrutacją na studia czy Ministerstwo Nauki i Szkolnictwa Wyższego jest przygotowane na taki scenariusz?

Zarówno my, jak i Ministerstwo Edukacji Narodowej jesteśmy gotowi. MEN przygotowało w ten sposób procedury, aby ten egzamin maturalny odbył się bez problemów. Chciałbym uspokoić wszystkich, którzy będą zdawać matury w tym roku - ich egzamin nie jest w żaden sposób zagrożony. Zresztą pokazały to egzaminy gimnazjalne - jesteśmy przygotowani i

na różne sytuacje. A uczelnie, po reformie szkolnictwa wyższego, są przygotowane do tego, aby przyjąć maturzystów na studia.

Jak wyglądają zarobki nauczycieli akademickich w porównaniu do pozostałych nauczycieli?

Akademicy są w innej sytuacji, choćby dlatego, że prowadzą badania naukowe i są z tego rozliczani. W systemie nauki i szkolnictwa wyższego wprowadziliśmy jasny sposób rozliczania pracowników naukowych - doniedawna oni także mieli pensum i plusy za działalność naukową. Teraz raz na cztery lata muszą wskazać cztery swoje największe osiągnięcia naukowe. Z tego uczelnie będą rozliczane i m.in. na tej podstawie finansowane. Prędzej czy później taka debata będzie ko-



FOT. ARKADIUSZ

nieczna również w przypadku nauczycieli, trzeba będzie odpowiedzieć na pytania, w jaki sposób kształcić nauczycieli, jakie systemy motywacyjne budować w oświacie. Nauczyciel akademicki - asystent czy wykładowca - po podwyżkach przez nas wprowadzonych zarabiał 3205 zł brutto, natomiast profesor otrzymuje minimum 6410 zł. Do tego dochodzą dodatki stażowe, funkcyjne, środki z grantów naukowych.

Jak informuje „Rzeczpospolita”, możliwa jest jeszcze zmiana przepisów. - Na razie nad tym nie pracujemy, ale oczywiście rozważamy zmianę prawa w tym zakresie - przyznała w rozmowie z dziennikiem osoba związana z rządem.

Tymczasem strona rządowa apeluje, by nauczyciele przegrali strajk w czasie egzaminu ósmoklasisty i w trakcie matur w maju. - Nie wyobrażam sobie takiej sytuacji, że młodzież nie będzie mogła napisać matur - przyznała wicepremier Beata Szydło, która prowadzi negocjacje z nauczycielskimi związkami. - Jest dobry moment, żeby to się zakończyło. Tym momentem jest podpisanie porozumienia i teraz jest wszystko w rękach przewodniczącego Broniarza i ZNP - oceniła Szydło. - Niech młodzież już nie ma tego stresu.

ZNP i Forum Związków Zawodowych chcą, by rząd przedstawił nowe propozycje. Sławomir Broniarz mówi o „pozorowanym negocjacji”. - Wzywamy stronę rządową do wznowienia rozmów z udziałem negocjatora zewnętrznego i wskazania takiego negocjatora, który będzie aprobowany przez obie strony - powiedział szef ZNP. Wcześniej proponował, by mediację prowadził Rzecznik Praw Obywatelskich Adam Bodnar.

Strajk będzie kontynuowany także w święta. - Dni przerwy świątecznej są przerwą dla uczniów - podkreślił Broniarz. ©

Czy jest szansa na nowe rządowe propozycje dla protestujących nauczycieli?

Propozycje zostały przedstawione, czekamy, aż ZNP podpisze to dobre porozumienie, które w praktyce daje nauczycielom ponad 20 proc. podwyżki na przestrzeni dwóch ostatnich lat. To podwyżki, które w wielu innych miejscach sfery publicznej nie są realizowane. Trzeba wziąć pod uwagę, jak wygląda sytuacja budżetowa. Rozumie to Solidarność, która podpisała porozumienie.

Jednak pieniądze są, znalazły się choćby na „piątkę Kaczyńskiego”.

Od początku zapowiadaliśmy realizację programów społecznych. Beneficjentami tych rozwiązań będą wszystkie grupy społeczne. Te pieniądze faktycznie znaleźliśmy, jednak to jest maksimum, na jakie rozsądny rząd może sobie pozwolić. ©

Poznaliśmy wreszcie zabójcę dziennikarza Jana Kuciaka

Bntytława

Katarzyna Stańko
katarzyna.stanko@polskapress.pl

Były słowacki żołnierz przyznał się w czwartek do głośnego zabójstwa dziennikarza śledczego Jana Kuciaka i jego narzeczonej Marty Kusnirovej. Kuciak tropił powiązania słowackich polityków z włoską mafią.

Portal Aktuality.sk, kontrolowany przez niemiecką grupę prasową Axel Springer, dla którego pracował Kuciak, potwierdził informację publicznej telewizji, że Miroslav Marček podczas wielogodzinnego przesłuchania przyznał się do winy.

Marček jest jedną z pięciu osób zatrzymanych pod zarzutem udziału w morderstwie dziennikarza. Wcześniej informowano, że pomagał zabójcy, którego przywiózł na miejsce zbrodni. W połowie marca słowacka prokuratura poinformowała o postawieniu zarzutu zlecenia zabójstwa biznesmenowi Marianowi Kocnerowi. W swoich artykułach Jan Kuciak pisał o sprawach dotyczących 55-letniego Kocnera, właściciela kilku firm z branży nieruchomości. Był redaktorem naczelnym i szefem Jana Kuciaka, Peter Bardy, ujawnił w 2017 roku, że Marian Kocner groził Kuciakowi. Po derżany o oszustwa, Kocner został aresztowany w czerwcu 2018 r. Według doniesień medialnych miał związki z członkami rządzącej partii SMER.

Po śmierci dziennikarza, w lutym 2018 r., na Słowacji dochodziło do masowych demonstracji. Dziennikarz opisywał powiązania biznesowe słowackich polityków i defraudacje funduszy unijnych na rolnictwo, do których miało dochodzić na Słowacji na wielką skalę. Ze stanowiska ustąpił

wówczas premier Słowacji, Robert Fico z rządzącej Słowacji socjaldemokratycznej partii SMER. Nastanowisku premiera zastąpił go inny członek tej partii Peter Pellegrini. Robert Fico jednak dalej kieruje SMER. Słowackie media ciągle informują o nowych wątkach wtoczącym się śledztwie.

Opinia publiczna naszego południowego sąsiada liczy na szybkie zakończenie śledztwa w sprawie Kuciaka po marcowych wyborach prezydenckich na Słowacji. Słowacy chcą zmian, m.in. ukrócenia korupcji i niejasnych powiązań polityczno-biznesowych w swoim kraju. Pierwsza kobieta na stanowisku prezydenta, prawniczka o liberalnych poglądach, Zuzanna Čaputová zastała Słowację podzieloną, z rosnącymi nierównościami społecznymi, korupcją i z niezakończonym śledztwem w sprawie Kuciaka, który naraził się słowackim politykom na szczytach władzy. Čaputová w swojej kampanii mówiła o potrzebie poszukiwania prawdy w życiu publicznym.

Od śmierci Kuciaka i Kusnirovej minął ponad rok, ale społeczna frustracja nie minęła. Słowacy rządzeni w latach 90. przez Vladimira Mečiara, który doprowadził kraj do izolacji na arenie międzynarodowej, obawiają się powtórki tamtych czasów na skutek niejawnych działań rządzącej partii SMER.

Jan Kuciak i jego narzeczoną Martina Kusnirovą zginęli w swoim domu w lutym 2018 roku, kiedy dziennikarz przygotowywał się do opublikowania raportu na temat powiązań między słowackimi politykami a włoską mafią oraz na temat oszustw związanych z funduszami rolnymi. ©R

Spór o udział Timmermansa w eurowyborach w Polsce



Katarzyna Stańko
katarzyna.stanko@polskapress.pl

Bruksela

Polityczne zaangażowanie wiceprzewodniczącego Komisji Europejskiej Fransa Timmermansa w Polsce rodzi pytania o neutralność Komisji Europejskiej.

- Timmermans po raz kolejny łamie zasadę apolityczności, która jest obligatoryjna. Człowiek, który upomina państwa członkowskie w sprawie praworządności, sam praworządny nie jest. Jestem bardzo ciekawa odpowiedzi Junckera na moją priorytetową interpelację - mówi Agnieszka Janowska, europosłanka PiS, która złożyła w sprawie Timmermansa zapytanie na ręce szefa KE w czwartek. Chodzi o niedawny udział wiceprzewodniczącego Komisji Europejskiej w konwencji partii Wiosna Roberta Biedronia i otwarte poparcie, jakiego Timmermans udzielił Biedroniowi w czasie pełnienia funkcji wiceprzewodniczącego Komisji Europejskiej i - jak uważa Janowska - na koszt KE.

Frans Timmermans, wiceprzewodniczący Komisji Europejskiej, gra o wysoką stawkę. Chce zostać w następnym rozdaniu szefem Komisji Europejskiej lub, przynajmniej, szefem Parlamentu Europejskiego. W obliczu osłabienia pozycji na europejskiej scenie politycznej umiarkowanych partii socjaldemokratycznych czy konserwatywno-centrowych, Frans Timmermans chowa neutralność dokieszeni.



- Musimy stawiać opór pravicowym populistom - mówił Frans Timmermans na konwencji partii Wiosna Roberta Biedronia

Czy wiceprzewodniczący KE, który z powodu pełnionej funkcji powinien być neutralny, może popierać konkretnego kandydata i partię w wyborach europejskich oraz kto sfinansował jego przyjazd do Polski? - pyta Agnieszka Janowska. Komisja Europejska 3 tygodnie na rozpatrzenie interpelacji po jej zarejestrowaniu i na odpowiedź, zatem jeszcze podczas obecnej kadencji Parlamentu Europejskiego. „Wiceprzewodniczący Timmermans lekceważy traktaty europejskie oraz stawia swoją osobistą kampanię polityczną i ambicje ponad prawo UE” - czytamy w zapytaniu Janowskiej.

Wątpliwości budzi również kwestia finansowania przyjazdu Timmermansa do Polski. Jeśli przyjechał za pieniądze europejskich podatników oznacza to, że zasada neutralności została złamana. Timmermans jest tzw. Spitzenkandidat, czyli czołowym kandydatem europejskich socjalistów na przewodniczącego KE. Inny wiceprzewodniczący KE, Marosz Szeńczyc, na czas kampanii wyborczej w wyborach prezy-

denckich na Słowacji wziął urlop od swoich obowiązków w Komisji Europejskiej. Timmermans tego nie uczynił.

Pod koniec stycznia KE tłumaczyła, że Timmermans nie wziął urlopu w Komisji na czas wyborów, bo bierze udział w wyborach europejskich, natomiast wiceprzewodniczący KE Szeńczyc wziął urlop, bo jest uczestnikiem wyborów krajowych.

Od blisko czterech lat toczy się spór między rządem PiS a Brukselą, dotyczący zasady praworządności. Zachowanie Timmermansa daje argumenty PiS, który stawia pod znakiem zapytania jego bezstronność. Polskie źródła dyplomatyczne twierdzą, że szanse na polubowne zakończenie sporu w kwestii praworządności

Ni czas prowadzenia kampanii Timmermans powinien skorzystać z urlopu bezpłatnego w KE - uważa europosłanka PiS,

zmniejszyło się w momencie, kiedy holenderski polityk, którego notowania bardzo spadły w macierzystym kraju, poczuł, że starcie z „autorytarnymi” władzami krajów Europy Środkowej może pomóc mu utrzymać się na szczytach europejskiej polityki. - Kompromis z Timmermansem nie jest możliwy - mówi AIP anonimowo pracownik MSZ.

- Timmermans w swoim kraju jest bankrutem politycznym, a teraz pojechał w objazd za swoją socjalistyczną międzynarodową i to jest wypełnianie mandatu politycznego, a nie apolitycznego. Na czas prowadzenia kampanii Timmermans powinien skorzystać z urlopu bezpłatnego - uważa europosłanka Wiśniewska.

Partia Pracy (PvdA), z której wywodzi się Frans Timmermans, poniosła w 2017 r. historyczną porażkę, uzyskując w wyborach do holenderskiego parlamentu zaledwie 5,7 proc. głosów. Jest w opozycji. Premier Holandii Mark Rutte z partii konserwatywnej raczej poprze Timmermansa w jego kampanii o najwyższe stanowiska w Unii, ale wszystko zależy od układu sił w nowym Parlamencie Europejskim oraz sondaży opinii publicznej. Wiśniewska sceptycznie ocenia szanse socjalistów oraz Timmermansa na objęcie najwyższych stanowisk w UE, ale z pewnością nie brak mu rozpoznawalności wśród wyborców europejskich. W Holandii Timmermans najbardziej zyskał w sondażach, kiedy w nieugięty sposób pięć lat temu jako minister spraw zagranicznych krytykował Rosję za zestrzelenie przez Rosjan samolotu MH17 z 193 Holendrami na pokładzie. Łącznie zginęło wtedy 298 osób. ©R

Brexit zniechęci inne społeczeństwa do podjęcia podobnej decyzji

Wtormiwa

Weronika Rogacińska
redakcja@polskatimes.pl

- Nigel Farage nie jest jedyną osobą, która grała na idei brexitu w sposób populistyczny. To było szersze zjawisko od lat - mówi James Dale, nauczyciel akademicki wydziału filologii angielskiej Uniwersytetu Warszawskiego.

Jak pan, jako Brytyjczyk mieszkający w Polsce, ocenia brexit?

Ten projekt niesie za sobą wizję potencjalnych kosztów,

nie tylko dla Wielkiej Brytanii, lecz także dla reszty krajów europejskich. Osobiście sądzę, że głoszący zostali wprowadzeni w błąd. Cała kampania była zdominowana przez ciągnące się informacje. Teraz to nawet nie ma znaczenia, czy nastąpi łagodne odłączenie od UE, czy nie. Za tym wszystkim ciągną się konsekwencje, których nie jesteśmy w stanie przewidzieć. Dopiero niedawno stało się to jasne dla Brytyjczyków i dopiero teraz widzą, że decyzja przyniesie negatywne efekty zarówno w bliskiej, jak i dalekiej przyszłości.

Dopiero po referendum przyszła wśród Brytyjczyków refleksja, co tak naprawdę się wydarzyło?

Ludzie nie byli właściwie poinformowani. Nie tylko społeczeństwo Wielkiej Brytanii, ale generalnie ludzie mają tendencję do podążania za tłumem. Trzy lata temu ludzie nie obawiali się skutków brexitu. Dziś przychodzą refleksje, np. jeśli chodzi o ekonomię.

Gospodarka Wielkiej Brytanii straci na rozwodzie z Unią?

Nie ma wątpliwości, że tak długo, jak Wielka Brytania zostanie w Unii Europejskiej, gospodarka brytyjska i unijna będzie lepiej prosperować. Podobnie jest zresztą z Polską.

Co pan sądzi o Nigelu Farage'u? W Polsce ma opinię populisty, który wykorzystał nośny temat brexitu do zbijania na nim politycznego kapitału.

Farage tak naprawdę nie jest zwolennikiem brexitu. Natomiast nie da się ukryć, że zwolenników było wielu. Wystarczy sięgnąć do lat siedem-

dziesiątych, kiedy Partia Pracy sprzeciwiała się dołączeniu Wielkiej Brytanii do wspólnego rynku europejskiego. Farage nie jest jedyną osobą, która grała na idei brexitu w sposób populistyczny.

Jeśli do brexitu ostatecznie dojdzie, to pana zdaniem może on pociągnąć za sobą podobne decyzje w kolejnych państwach?

Myślę, że od samego początku wszyscy byli pewni, że Wielka Brytania kiedyś się wycofa z Unii. Inne państwa tego

nie robią, bo wszyscy widzą, jak trudno jest odejść i cokolwiek wynegocjować. To z pewnością zniechęci większość innych społeczeństw do podjęcia podobnej decyzji.

Pana życie w Polsce zmieni się jakoś po brexicie?

Ciężko jest stwierdzić, jak zmieni się moje życie. Próbowaliśmy dowiadywać się na ten temat, ale nic nie jest jeszcze pewne, natomiast polski rząd twierdzi, że za pewni Brytyjczykom pozwolenie na stały pobyt na terenie kraju. ©R

Weekend zabawy i pomocy. Tam warto spędzić wolny czas

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Weekend

Wydarzenia teatralne i plenerowe czekają na mieszkańców w ten weekend. Pobawimy się z Amerykanami, motocykliстами i w teatrze, pomożemy hematologii, a także przygotowujemy się do świąt.

Ameryka w Redzikowie

Dni Amerykańskie trwają w Redzikowie. Podczas sobotniego pikniku od godz. 11 w budynku biblioteki odbywać się będzie czytanie bajek z udziałem amerykańskich żołnierzy. Na zewnątrz obiektu podczas zabawy dzieci, przeistaczając się w legendarnych poszukiwaczy złota, przybywających do Wielkiej Kotliny, Bonanza City, gdzie czeka na nich mnóstwo przygód. Fanów sportu do wspólnych rozgrywek zaproszą amerykańscy żołnierze, którzy prezentują najpopularniejsze dyscypliny z oceanu. Nie zabraknie amerykańskich kulinariów. Wstęp wolny.

Wieczór dla hematologii

Około 300 tysięcy złotych potrzeba na separator komórek macierzystych do transplanta-



Spektakl „Utero” zobaczymy w sobotę w teatrze Rondo. Podczas tego wieczoru odbędzie się również aukcja darów. Dochód z licytacji zostanie przekazany na zakup separatora dla oddziału hematologii słupskiego szpitala

cji szpiku w oddziale hematologicznym i transplantacji szpiku w szpitalu w Słupsku. W sobotę w teatrze Rondo zobaczymy charytatywnie przedstawienie Teatru Tańca Enza pt. „Utero”. Po nim odbędzie się aukcja, z której dochód zostanie przeznaczony na zakup

separatora. Początek o godz. 18. Wejściówki to dobrowolnej wysokości datki.

Świątecznie w Swołowie

Jarmark, warsztaty, konkursy i wystawy to wszystko czeka w niedzielę na gości Niedzieli Palmowej w Muzeum Kultury

Ludowej Pomorza w Swołowie. Uroczystości rozpoczną się o godz. 11 mszą w kościele w Swołowie. Po niej procesja z palmami przejdzie do muzealnej Zagrody Albrechta. Tam już od godz. 10 trwać będą: konkurs na palmę, jarmark wielkanocny, kiermasz ręko-

dzieła, targ produktów regionalnych i wielkanocnych, pokazy i warsztaty wykonywania pisanek, baranków wielkanocnych z mas cukrowej, kurczaków z siana, ptaszków z ciasta. Tego dnia udostępnione do zwiedzania będą również wystawy stałe. Wstęp wolny.

Motocykliści dla Wiatraczka

W niedzielę sezon wiosenny otworzą słupscy motocykliści. O godz. 11.30 rozpocznie się okolicznościowa msza w kościele Mariackim, połączona z poświęceniem motocykli na ul. Nowobramskiej. Godzinę później parada przejedzie ulicami Słupska, aż do Parku Kultury i Wypoczynku. Tam o godz. 14 nastąpi otwarcie sezonu motocyklowego. W programie będą też koncerty, poczęstunek, pokaz przedlekarskiej pomocy ofiarom wypadków, losowanie fantów, atakże kwesta ilicytacji, z których dochód przekazany zostanie dla Stowarzyszenia na rzecz Osób Niepełnosprawnych Wiatraczek w Słupsku. Wstęp wolny.

Weekend dla małżeństwa

„Seks dla opornych” to bijąca na całym świecie rekordy popularności komedia obyczajowa opowiadająca o walce o siebie związek pary małżeńskiej z pokaznym mstażem. Po 25 latach bycia razem Alice i Henry przeżywają kryzys. Jadą więc na weekend do luksusowego hotelu, by w nowym otoczeniu próbować uratować swój związek. Uzbrojeni w podręcznik „Seks dla opornych” para stara się poszukać remedium na nudę w sypialni. Spektakl zobaczymy w sobotę i niedzielę o godz. 19. Bilety: 35 i 30 zł. ©&

79. rocznica zbrodni katyńskiej

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Wczoraj na Cmentarzu Komunalnym w Słupsku przy Krzyżu Katyńskim odbyły się uroczystości związane z 79. rocznicą zbrodni katyńskiej - Dniem Pamięci Ofiar Zbrodni Katyńskiej.

W obchodach uczestniczyli Krystyna Danilecka-Wojewódzka, prezydent Słupska, Jerzy Lisiecki, prezes zarządu Związku Sybiraków, oraz Mariusz Łuczyk, wicewojewoda pomorski.

Przypomnijmy: zbrodnia katyńska to wydarzenie kwalifikowane jako zbrodnia wojenna, zbrodnia przeciwko ludzkości oraz zbrodnia ludobójstwa dokonana przez NKWD przez rozstrzelanie wiosną 1940 roku co najmniej



W piątek na cmentarzu komunalnym w Słupsku odbyły się uroczystości związane ze zbrodnią katyńską

21768 obywateli Polski (w tym ponad 10 tys. oficerów wojska i policji), na mocy decyzji najwyższych władz ZSRR zawartej w tajnejchwale Biura Politycznego KC WKP(b) z 5 marca 1940

roku. Chodzi o tzw. decyzję katyńską, która jest już powszechnie znana.

Egzekucji ofiar, uznanych za „wrogów władzy sowieckiej”, NKWD dokonywało

przez strzał w tył głowy z broni krótkiej. Ofiary zbrodni pogrzebano w masowych grobach w Katyniu pod Smoleńskiem, Miednoje koło Tweru, Piatichatkach na przedmieściu Charkowa, Bykowni koło Kijowa i w przypadku ok. 6-7 tys. ofiar w innych nieznanach miejscach (prawdopodobnie m.in. w Kuropatach na Białorusi).

Rozstrzeliwań dokonywano w ścisłej tajemnicy, ale już w 1943 roku ujawniono zbiorowe groby w Katyniu koło Smoleńska.

Aż do 1990 roku władze ZSRR zaprzeczały swojej odpowiedzialności za zbrodnię katyńską. 13 kwietnia 1990 roku oficjalnie przyznały, że była to „jedna z ciężkich zbrodni stalinizmu”. Wiele kwestii związanych z tą zbrodnią nie zostało jak dotąd wyjaśnionych.

©&

KRÓTKO



Czwarte targi pracy

W piątek, 26 kwietnia 2018 roku, w godz. 9-14 w hali Gryfia w Słupsku odbędą się IV Targi Pracy organizowane przez Słupską Izbę Przemysłowo-Handlową w partnerstwie z Urzędem Miejskim w Słupsku, Pomorską Agencją Rozwoju Regionalnego GP SA, Akademią Pomorską w Słupsku, Urzędem Gminy w Słupsku i Powiatowym Urzędem Pracy w Słupsku. Na targach zaprezentuje się ponad trzydzieści firm z naszego regionu, które przedstawiają oferty pracy w wielu zawodach. Proponowane prace zaofiarują m.in. słupskie firmy: Perla, Scania, Keter, Lauber, sieć marketów Biedronka i wiele innych.

Na targach zaprezentują się szkoły branżowe zachęcające do nauki w zawodach, na które wciąż jest coraz większe zapotrzebowanie. Wystawią się też szkoły wyższe ze Słupska i Gdańska z ofertą kształcenia w nowych specjalnościach inżynierskich.

(MAZ) ©&

Słupsk

Harcerskie zawody

Chorągwiane Zawody ZHP Pierwszej Pomocy Przedmedycznej Nieprzetartego Szlaku odbędą się w Słupsku. W weekend w Słupsku odbędzie się pierwsza impreza związana z pierwszą pomocą przedmedyczną przeznaczona dla osób niepełnosprawnościami. Celem przedsięwzięcia jest scalenie środowisk Nieprzetartego Szlaku chorągwi pomorskiej ZHP. Zawody odbędą się w Słupsku, ponieważ działa tu jeden z hufców wysuniętych najdalej na zachód. Uczestnicy będą mieli okazję poznać gołępiej w trójkątnej działy. W planie między innymi gry terenowe i integracyjne oraz wielki festyn ratowniczy.

Główną zawody przewidzianą są właśnie naczas festynu, który odbędzie się w sobotę (13 kwietnia) na boisku szkolnym Szkoły Podstawowej nr 5. Przewidziano także grę miejską, której uczestnicy będą poznawać Słupsk i różne instytucje w nim działające - wyjaśnia Piotr Mereckiz ZHP w Słupsku.

(MAZ) ©&

Muzyka, teatr, warsztaty i zabawa - zaplanuj weekend

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl



Ślupsk

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

Garażówka na wiosnę

W niedzielę whali sportowej Kobylnicy o godz. 10 rozpocznie się ósma edycja Kobylnickiej Garażówki. Wiosenna edycja przebiegać będzie pod hasłem „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Mieszkańcy będą mogli pozbyć się niepotrzebnych rzeczy, które mogą przydać się komuś innemu. W czasie imprezy pojawiają się stoiska, na których będzie można dowiedzieć się, jak dbać o zdrowie. Będą punkty z bezpłatnymi poradami związanymi z aktywnością fizyczną, profilaktyką zdrowotną i dietetyką. Oprócz tego zaplanowano: pokazy sportów walki i zumbę, zajęcia z nordic walking, serwis i znakowanie rowerów, animacje dla dzieci, występy artystyczne. Wstęp wolny.

Humor na stojąco

Kolejny wieczór stand-up odbędzie się w niedzielę o godz. 19 w klubie Dom Ówka. Gości bawić będzie Piotr Zola Szulowski. W swoim najnowszym programie „Dwa plus jeden” bierze na ruszt swoje życie ro-

dzinne, w którym, podobnie jak jego świeżonarodzony syn, stawia pierwszokroki. Okrasza to historiami - wspomnieniami z rzeczami, które jako głowie rodziny nie wypadają mu już robić. Jakosupport pojawi się Mateusz Kiedrowski. Wejściówki: 25-35 zł.

Punkowy Motor

Szczeciński zespół The Analogs zagra w sobotę o godz. 19 w Motor Rock Pubie. Grupą powstała w 1995 roku i jest jednym z najprężniej działających zespołów polskiej sceny punk rockowej. Na swoim koncie posiada kilka płyt, zagrała setki koncertów. Wejściówki: 30 zł (przedsprzedaż), 35 zł (w dniu koncertu).

Cichy wieczór

Drugie Ślupskie Silent Disco odbędzie się w sobotę o godz. 21 w Dom Ówce. Przez cały wieczór muzyka nie będzie leciała z głośników. Goście dostaną słuchawki i to od nich zależeć będzie, do którego z trzech rodzajów muzyki chcą się bawić. Do wyboru będą: muzyka klubowa (trap, dancehall, future house, classics), polskie przeboje oraz deep house & techno. Wejściówki: 10 zł.

Noc przebojów

Wieczór z muzyką i tańcami organizuje klub Duo Cafe. Podczas Gorąckiwiosennej sobotniej nocy będzie się można pobawić przy gorących przebojach gwiazd światowej muzyki od lat 60. aż do współczesnych.

Będą rytmy disco, house i klubowe. Początek o godz. 21, wejściówki: 10 zł.

Disco zabawy

W klubie Wiking Reaktywacja w sobotę o godz. 21 będzie można pobawić przy największych polskich i światowych tanecznych hitach lat 70., 80., 90. oraz discopolo. Wejściówki: 10 zł.

Kubuś idzie w świat

„Przygody Kubusia” zobaczą dzieci w sobotę o godz. 11 w teatrze Tęcza. Widzowie będą mieli wpływ na wydarzenia dziejące się na scenie, uczestnicząc w przygodach bohatera. Kubuś napotka wiele przeszkód. Czekają go spotkanie z diabłem, śmiercią i smakiem, ale dzięki odwadze, sprytowi i pomocy ze strony najmłodszej publiczności doskonale poradzi sobie w każdej sytuacji. Bilety: 20, 15 zł.

Zabawny żywot

„Żywot Mariana” to najnowszy program kabaretu Neo-Nówka. Po sukcesie programu „Kazik Sam w domu” Neo-Nówka kontynuuje podróż w głąb duszy Polaka. „Żywot Mariana” to spektakl pokazujący losy statystycznego Mariana od narodzin, aż po jego kres. program zobaczymy w hali Gryfia w sobotę o godz. 16, bilety: 75, 65 zł.

Angielski za darmo

W sobotę o godz. 19 w Herbariarni w Spichlerzu Richtera od-

będzie się kolejne spotkanie w ramach English Cafe. Przyjść mogą zarówno ci, którzy mówią biegle po angielsku, jak i osoby dopiero uczące się. Zajęcia poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Wstęp wolny.

Marynarska Dycha

IV bieg Marynarska Dycha odbędzie się w sobotę w Uście. Uczestnicy mogą wystartować w kilku kategoriach: bieg, rajd rowerowy i nordic walking. Informacje rajd rowerowy: tel. 601537 475. Odbiór pakietów startowych na promenadzie w godz. 7.30-9.30.

Wykład z historii sztuki

W Muzeum Pomorza Środkowego w sobotę o godz. 10 odbędzie się ostatni w tym roku szkolnym wykład z historii sztuki „Poza Paryżem, Florencją i Rzymem”. Spotkanie poprowadzi Beata Zgodzińska. Wstęp wolny.

Jajaznitek

W sobotę o godz. 14 w Emceku będzie można wziąć udział w warsztatach „Jaja z nitek”, na których poznamy sposoby tworzenia sznurkowych jajek, świątecznych kartek, koralikowych i włóczkowych kwiatków oraz zwierzątek z pomponów. Organizatorzy zapewniają materiały, poczęstunek oraz możliwość udziału we wszystkich oferowanych warsztatach. Wstęp 5 zł (z Kartą Dużej Rodziny wstęp bezpłatny). ©®

INFORMATOR

KINA

Ślupsk

Multikino

After, sob.-niedz., godz. 10, 13, 15, 25, 17, 50, 19, 20, 15;
Helwy, sob.-niedz., godz. 12, 25, 15, 10, 18, 10, 20, 50;
Kapitan Marceł, sob.-niedz., godz. 11, 45;
Kobiety mafii, sob.-niedz., godz. 21, 10;
Kurier, sob.-niedz., godz. 16, 30, 19, 40;
IMŚĆ i miłośnicy, sob.-niedz., godz. 14, 16, 20, 18, 50;
Basia 2, sob.-niedz., godz. 10, 30;
Shazam!, 2D dubbing, sob.-niedz., godz. 10, 10, 12, 17, 40, 2D napisy, sob.-niedz., godz. 14, 50, 20, 30;
Tomy, sob.-niedz., godz. 21, 25;
Gorgi, psiać krok, MMEi, sob.-niedz., godz. 10, 14, 30, sob.-niedz., godz. 10, 14, 25;
Dumbo, sob.-niedz., godz. 11, 30, 14, 40, 17, 10;
Mama Bądź sobą, sob.-niedz., godz. 10, 30, 12, 35

Tejls

Basia 2, sob.-niedz., godz. 14, 30;
Cale szczęścia, sob.-niedz., godz. 20, 15, niedz., godz. 18;
O Bóże, gnaj, sob.-niedz., godz. 15, 45, niedz., godz. 20;
Gdyby ufała Beata umiała mówić, sob.-niedz., godz. 18, niedz., godz. 15, 45

Ustka

Delfin

Dumbo, sob.-niedz., godz. 13, 17, 15, niedz., godz. 14, 16, 15;
Młóścim Hosiennizie, sob.-niedz., godz. 19, 15, niedz., godz. 18, 15;
Shazam! sob.-niedz., godz. 15

Lębork

Fregata

Dumbo, sob.-niedz., godz. 15, 30, 17, 45;
Stażami, sob.-niedz., godz. 20

KOMUNIKACJA

Ślupsk: PKP 118000, -2219436; PKS59 84242 56; dyżurny ruchu 59 8437 110; MZK59 84893 06; Lębork: PKS59 8621972; MZK59 8621451; Bytów: PKS59 822 2238; Człuchów: PKS59 834 2213; Miastko: PKS59 8572149.

DIŻURY APTEK

Ślupsk

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

Ustka

sob. - Remedium, ul. Wyszyńskiego 10b, tel. 59 81469 69, niedz. - Stokrotka, ul. Dąbrowska 7a, tel. 605352 090

Bytów

sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. ks. Bernarda Sychy 3, tel. 59 822 6645

Miastko

sob.-niedz. - Rodzina, ul. Wybickiego 30, tel. 59 8578725

Człuchów

sob. - Dłom o Zdrowie, ul. Sobieskiego 1, tel. 736 697918, niedz. - Aspiynka, ul. Sobieskiego 5, tel. 59 8346244

Lębork

sob. - Dr Max, ul. Bohaterów Monte Cassino 16a, tel. 59 8633422, niedz. - Gemini, ul. Staromiejska 17, tel. 59 84122 73

USŁUGI MEDYCZNE

Ślupsk:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Hubalczyków 1, tel. 59 846 0100;

Ustka:

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

Lębork:

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

Bytów:

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

Człuchów:

59 834 5309.

WAŻNE

NEHESKALMA

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, tel. 59 848 0111, 801 120 002;

Ślupsk:

Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 0645;
Pogotowie Ratunkowe 999;
Straż Miejska 986; 59 843 3217;
Straż Gminna 59 848 5997;
Urząd Celny - 587 4 0830;
Straż Pożarna 998;
Pogotowie Enegetyczne 991;
Pogotowie Gazownicze 992;
Pogotowie Ciepłownicze 993;
Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994;
Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 6761, 697 696 498; Bytów 59 822 2569;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00;

Filaria Sinfonia Battica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 3839;

Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 6349;

Ślupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Gierymskich 1, tel. 59 845 6441;

Emcek, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 1130;

Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 5838.

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 8196, 601 928 600 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

Zieleni tel. (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 1315, ul. Kaszubska 3A. Winda i balda-chim przy grobie, -

Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 60 1663 796. Winda i balda-chim przy grobie.

Hermes, ul. Obronców Wybrzeża 1.

(całodobowo), tel. 59 842 8495, 60 443 4441.

Winda i balda-chim przy grobie.

PORADNICTWO

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, czynne: pon.-czw. w godz. 10-14; Telefon zaufania Tama - 59 841 4046, czynny: pon.-pt. w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny 17-22, 59 841 4605.

REKLAMA

008806579

Vigor TAXI

(/ < , 59 842 27 00)

607 271 717

59 196-25

NAJTAŃSZE TAXI W ŚLUPSKU

POGODA

Pogoda dla Pomorza

Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus

Sobota 13.04.2019

Nad Pomorze dociera łagodniejsze powietrze z południa. W ciągu dnia sporo chmur i nie powinno padać. Na termometrach 6-9 °C. Wiatr wschodni, słaby nad morzem umiarkowany. W nocy po pogodnie, rano możliwe przymrozki. Jutro słonecznie i sucho. Na termometrach 7-11 °C. Wiatr umiarkowany wschodni. We wtorek możliwy słaby deszcz i dopiero od środy będzie słonecznie i wyraźnie cieplej.

1028 hPa

30 Km/h

15 km/h

17° 19° 20°

19° temp. w dzień

temp. wody

grubość pokrywy śnieżnej

ciśnienie i tendencja

smog

legenda

pogodnie

zachmurzenie umiarkowane

przelotny deszcz

przelotne deszcze i burza

pochmurno

mżawka

ciągły deszcz

ciągły deszcz i burza

przelotny śnieg

ciągły śnieg

przelotny śnieg z deszczem

ciągły śnieg z deszczem

mgła

marznąca mgła

śliska droga

marznąca mżawka

marzący deszcz

zamieć śnieżna

opad gradu

kierunek i prędkość wiatru

Pogoda dla Pojski

	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	7 °	7 *
Kraków	9 °	13 °
Lublin	8 °	11 °
Olsztyn	9 °	11 °
Poznań	7 °	12 °
Toruń	8 °	12 °
Wrocław	7 °	13 °
Warszawa	9 °	12 °
Karpacz	4 °	9 °
Ustrzyki Dolne	8 °	8 °
Zakopane	2 °	8 °

Karolina Wrońska
redakcja@polskatimes.pl

Obyczaje

laskacują eksperci, Polacy rocznie wydają około 2 miliardów złotych na wróżki i jasnowidzów. Wróżbita od dawna jest wpisany na listę klasyfikacji zawodów i specjalności Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej. Prawie co drugi Polak czyta horoskopy, co siódmy byt rąz wżyciu u wróżki, co szósty miał talizman, a z medycyną alternatywną zetknęło się 24 procent. A większości są to osoby bez wykształceniem.

Dlaczego całkiem rozsądnie postępujący na co dzień ludzie wierzą w gusła i przepowiednie? To jedynie efekt naszej sugestii, a nie prawdziwego talentu wróżki.

Tak twierdzi brytyjski psycholog Richard Wiseman, który zajmował się badaniami nad sensami spirytystycznymi. Naukowiec twierdzi, że ludzie zwykłe starają się interpretować przedstawiane im przepowiednie tak, żeby pasowały do ich doświadczeń. Bez względu na to, czy fakty się zgadzają, czy też nie.

Radzy za światów

Jasnowidząca osoba zwykle podstawowych informacji okliencie dowiaduje się z obserwacji. Interpretuje to, jak jest ubrany klient, jak się wysławia, wcześniej często zadaje wiele pytań szczegółowych, które jakoby mają sprecyzować naturę problemu osoby przychodzącej po radę z zaświatów.

Po przeprowadzeniu krótkiego wywiadu wróżka czy też medium zwykle komunikuje swe objawienia w stylu bardzo ogólnym. Umysł klienta sam znajduje przykłady ze swego życia, które potwierdzają przedstawione fakty. Dzieje się tak dlatego, że klient wróżbity chce wierzyć, że przepowiednie pomogą mu pokonać trudności.

Na przykład: jeśli na seansie spirytystycznym słyszymy, że „duch mówi o młodej osobie płci żeńskiej, która niedawno odeszła”, możemy toczyć zarówno małego dziecka, nastolatki, jak i kobiety przed czterdziestką. Słowo „odeszła” również da się zinterpretować na wiele sposobów: może chodzić o śmierć, rozpad małżeństwa, wyjazd osoby bliskiej.

Klient wróżki czy medium sam automatycznie wybiera interpretację, święcie wierząc, że przepowiednia tyczy się dokładnie jego osoby. Ten efekt jest znany już co najmniej od pierwszej połowy XX wieku, kiedy badał go na swoich studentach

Wróżka prawdę ci powie, czyli czemu Polacy wierzą w magię?



Według badań CBOS z 2018 r. 11 proc. Polaków chadza do wróżki lub jasnowidza

amerykański psycholog Bertram R. Forer.

Masz wielo potencjał

W jednym ze słynniejszych eksperymentów rozdał on młodym ludziom analizę osobowości, twierdząc, że każdy dostał unikalną charakterystykę własnej osoby.

Krótki tekst zaczynał się tak: „Uwielbiasz być podziwiany, zawsze znajdujesz się w centrum zainteresowania.

Klient wróżki czy medium sam wybiera interpretację, wierząc, że przepowiednia tyczy się dokładnie jego osoby

Jesteś osobą krytyczną wobec siebie. Masz wielki potencjał, który nie zamienił się jeszcze w twoje zalety. Dobrze umiesz zorganizować pracę sobie i innym. Masz wady, ale potrafisz je kompensować swoimi zaletami. Miewasz niekiedy problemy z przystosowaniem seksualnym...”

Itak dalej. Następnie Forer poprosił studentów o ocenę w skali od 1 do 5, na ile skutecznie ten tekst opisuje ich osobowość. Średnia dla całej grupy wyniosła 4,26. Nic dziwnego, że dziś psychologia mówi o efekcie Forera lub po prostu o efekcie horoskopowym. Inna popularna nazwa dla takich tekstów - a tak właśnie konstruowane są zazwyczaj wróżby - to twierdzenia Barnuma, od nazwiska słynnego amerykańskiego cyr-

kowca i showmana Phileasa Taylora Barnuma. Organizując swoje widowiska, mawiał on, że ma „dla każdego coś miłego”. Współczesna psychologia uczy, że efekt takich sformułowań jest mocniejszy, gdy odbiorca uważa, że przygotowano specjalnie dla niego, a także wierzy w autorytet ich autora, dlatego porządny wróżbita stara się nadać swej pracy aurę tajemniczości. Ogromnie ważnym czynnikiem jest także pozytywne przesłanie. Dlatego nawet jeśli wróżbita snuje najczarniejsze wizje, to zawsze doda małe „ale”, które daje jego klientowi nadzieję na uniknięcie fatum.

Obrona umysłu

Przepowiednie i objawienia nie muszą być bardzo precyzyjne. Jak bowiem zbadał Richard Wiseman, osoby poddające się

seansom mają tendencję do zapamiętywania jedynie trafień, a zapomniania o pomyłkach wróżki. W ten sposób ich umysł automatycznie broni się przed dysonansem wynikającym z kosztów wizyty jasnowidza - wydanych pieniędzy czy straconego czasu.

Osoby szukające pomocy u wróżek czy medium najczęściej, jak twierdzi psycholog, są samotne, wyizolowane zespołowości i pełne pytań, na które same nie znajdują odpowiedzi. Dlatego też tak często poddają się sugestiom jasnowidzących, Cyganek czy różnego rodzaju magików. Ostatnio usługi wróżbiarskie dostępne są także przez internet, telefon czy nawet za pośrednictwem SMS-ów.

Na naszym światłym kontynencie, który wkroczył już w XXI wiek, zawód wróżki jest jak każdy inny. We Francji uważanej za kraj najbardziej racjonalnie myślących ludzi w Europie z usług zawodowych pizopowiadaczy przyszłości korzysta co czwarty dorosły obywatel. Co tygodnia klientów szukających wróżek i jasnowidzów towarzyszy.

Dominują panowie w wieku 45-50 lat. Przychodzą z dwoma zasadniczymi pytaniami: jak długo zachowają atrakcyjność i czy zdołają utrzymać pracę. Polska wersja wyszukiwarki internetowej Google dla słowa „wróżka” znajduje ponad milion stron, na których się ono pojawia. Od kilku lat wróżka w naszym kraju to już zwykła profesja usankcjonowana zapisem w Dzienniku Ustaw z grudnia roku 2002.

Trzy stówki za prawdę

I jest to chyba zawód całkiem popłatny. Bo co drugi Polak czyta horoskopy, co piąty przynajmniej do wizyty u wróżki, a 60 proc. rodaków wierzy we wróżby i horoskopy. Tymczasem udział w ezoterycznym seansie kosztuje od 50 do 300 zł. Skorzystanie z porady przez telefon czy internet (głównie stawianie osobistych horoskopów) wyciągnie nam z kieszeni co najmniej 3 zł za każdą minutę połączenia.

Otocza nas nieznaną, niedostępną nam świat, pełen duchów, kosmitów i zjawisk wymykających się współczesnej nauce. Tak, tak. W XXI wieku 37 procent Polaków nadal wierzy w to, co niezbadane. A reszta, ta racjonalna i stojąca twardo na ziemi, jest skłonna przyznać, że nauka nie potrafi jednoznacznie wyjaśnić pewnych zagadek. Jak wynika z badania apt.: „Zjawiska nadprzyrodzone oczami Polaków”, przeprowadzonego na zlecenie telewizji Crime+Investigation Polsat (CI Polsat) przez agencję badawczą SW Research, choć nie wierzymy bez zastrzeżeń w różne wróżby i przesady, to aż 75 procent Polaków przyznaje, że „może coś w tym jest”... Zresztą rozejrzy się Państwo wokół siebie i zobaczcie, jak wiele osób unika przechodzenia pod drabiną czy

Osoby szukające pomocy u wróżek czy medium najczęściej są samotne i pełne pytań, na które same nie znajdują odpowiedzi

omija zdaleka czarne koty. Badać tego co niezrozumiałe odróżnia zjawiska nadprzyrodzone od zjawisk paranormalnych. Te pierwsze dotyczą zjawisk przypisywanych działaniu sił innych niż praw natury i niemożliwych do wytłumaczenia w sposób naukowy i są związane ze sferą religijną. Na przykład wiara w cuda, opętania czy reinkarnację. Te drugie to umiejętności lub zjawiska niepotwierdzone przez eksperymenty naukowe i wydające się być sprzeczne z nauką. Mowa oczywiście o takich zjawiskach jak prekognicja (rodzaj jasnowidzenia), dermooptyka (widzenie skórne), lewitacja (zdolność do swobodnego unoszenia własnego ciała dzięki sile woli), pirokineza (umiejętność zapalania różnych przedmiotów własną siłą woli) czy bilokacja (umiejętność znajdowania się w dwóch miejscach jednocześnie).

Tę ostatnią umiejętność posiadał podobno Stefan Ossowiecki, najsłynniejszy przedwojenny jasnowidz, autorka książki „Świat mego ducha i wizje przyszłości”. Cenił go sam Piłsudski, a Ossowiecki pokazywał liścik od Marszałka, którym ten pisał: „Panu Stefanowi Ossowieckiemu napamiątkę naszych rozmów, w zrozumieniu tego, czego niema, a co jest”.

Milijny koty. wierzą w UFO

To nie żart, w duchy częściej wierzą właściciele psów, a w UFO - kotów. Dowiódł tego sondaż Instytutu Badania Opinii RMF, przeprowadzony siedem lat temu. Aż 58 proc. ankietowanych przyznało, że dopuszcza istnienie duchów, zaś 55 proc. cywilizacji pozaziemskich. Nieco mniej, bo 49 procent, było przekonanych, że kosmici odwiedzają Ziemię. Bardziej szczegółowe pytania wykazały, że większość kobiet dopuszcza istnienie duchów (potwierdza to badanie agencji SW Research), natomiast mężczyźni częściej skłonni są wierzyć w to, że nie jesteśmy samotni we wszechświecie. Także wiek mawiały o napotkaniu tego, co niewidzialne.

Duchy są domeną ludzi młodych, zaś UFO i cywilizacje pozaziemskie - dojrzałych. W jednym wypadku wiek skłania do racjonalizmu: otóż o byt starsze, bez względu na wykształcenie oraz deklarowany stosunek do religii, są mniej skłonne wierzyć w duchy, cuda i opętania. Ach, i jeszcze jedno. Istnienie zjawisk paranormalnych częściej dopuszcza Polacy, którą wolą zimne miesiące, szczególnie mglistą jesień, od słonecznego lata (Instytutu Badania Opinii RMF).

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? **Telefonicznie:** 943473516
Przez internet: ogloszenia.gratka.pl
W Biurze Ogłoszeń:

Oddział Koszalin ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 3473516, 347 3511, 347 3512, fax 94 347 3513
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59848 8103, fax 59 848 8156
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 61, 48133 67, fax 91433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- NIERUCHOMOŚCI

– HANDLOWE

– MOTORYZACJA
- FINANSE/BIZNES

– NAUKA

– PRACA
- ZDROWIE

– USŁUGI

– TURYSTYKA
- BANK KWATER

■ ZWIERZĘTA

■ ROŚLINY, OGRODY
- MATRYMONIALNE

■ RÓŻNE

■ KOMUNIKATY
- ŻYCZENIA

/PODZIĘKOWANIA

■ GASTRONOMIA
- ROLNICZE

■ TOWARZYSKIE

ogloszenia.gratka.pl

Nieruchomości MIESZKANIA-SPRZEDAM 26M² lub zamienię na większe. Słupsk, 606782940 M4 i M3 w Słupsku, 607066897 MIESZKANIA-KUPIĘ NIEWŁASNOŚCIOWE, 535388275 K-lin MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA 2-POK, Kołtątaja, tel. 532-616-114 Kawalerka Kaszubska 509319120 KAWALERKA+GARA2, 600191301 K-lin POKÓJ w domku. Tel. 515-556-834 GK. DZIAŁKI* GRUNTY SPRZEDAM DZIAŁKĘ warzywną przy ul. Sportowej tel. 94/34-341-78 (wieczorem)	OSOBOWE KUPIĘ A do Z skup-kaide pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny, 536079721 ABASKUS -Auto skup 791035861 [Absoto 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.	Praca ZATRUDNIĘ KUCHARZA, pomoce kuchenne, Mielno. Absolwentów, tel. 600-858-696 OPIEKUNKI do Niemiec tel. 730497770 www.ambercare24.pl dzisiaj 70 ofert! PIEKARZA i pomoc do piekarni. Dobre zarobki. Słupsk, 507-184-742 PRACA w Szwecji, budowlanka, tel. 0046 704 762 872 ZATRUDNIĘ do pracy w Norwegii stolarzy, płytkarzy, pomocników budowlanych. Numer kontaktowy: +48575658195 ZATRUDNIĘ do rozdawania bezpłatnej gazety Nasze Miasto, 607-140-905.	Usługi AGD RTV FOTO 59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878 PRALKI, urządzenia elektr., gastronomiczne. Chłodziwo. 507-380-118. BUDOWLANO-REMONTOWE BALUSTRADY bramy 602 825 699. DACHY- dekarstwo 94/3412184 PŁYTKI układanie- prof. 508011742. REMONTY 798-994-839. REMONTY od A do Z tel. 660-683-933 9k STANY surowe 94/3412184 SUCHE zabudowy 94/34121 84. WIATY, altany, domki tel. 573244885 INSTALACYJNE C.O. hydraul. wod. kan. 515-708-887 GAZOWE -urządzenia, naprawa/ wymiana 606-579-846 GK HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135. HYDRAULIKA 24h, inne, 798-618-871. PORZĄDKOWE SPRZĄTANIE strychów, garaży piwnic, wywóz starych mebli oraz gruzu w big bagach, 607-703-135. STOLARSKIE RENOWACJE, stolarstwo 694917319	Różne DETEKTYW-KOSZALIN.PL 602601166 DREWNO, 792-669-632 FIAT 125p Polonez Żuk kupię części lub w całości tel. 515-599-159 ZABAWKI z PRL-u auto na pedały, auta na baterie KUPIE tel. 515-599-179	SPRZEDAM jęczmień jary, 604917352 ZWIERZĘTA HODOWLANE KURKI odchowane, 696-462-482. SPRZEDAM KURY NIOSKI 606-685-993 Towarzyskie AKTYWNA dojrzała. 507-719-333. GK ANNA wyjazdy, tel. 572-062-051 ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611. DOJADĘ Słupsk, 516569157 DOJRZAŁA 40-Słka Słupsk 500362030 FAJNA blondynka Koszalin 516603622 FAJNA blondynka Koszalin 516603622
---	--	--	--	--	--

Handlowe

ANTYKI

STAROCIE, kredens kupię, 506022528

MATERIAŁY BUDOWLANE

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

INNE

KARP narybek sprzedam. 602498351.

KUPIĘ stare meble, biżuterię,
porcelanę, narzędzia, przedmioty z lat
70 i starsze. Zadzwoń 697-782-596

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

Motoryzacja

OSOBOWE SPRZEDAM

WARTBURG 353, 1988r., plus komplet
blach i części, 668-969-551

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYTY 50 000 zł rata 549.
73609809

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

KREDYTY tanio. Słupsk,
59/842-92-38.

SZYBKIE pożyczki 501982756.

UPADŁOŚĆ konsumencka 943473286.

Zdrowie

GINEKOLOGIA

515417467 Ginekolog farmakologia

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

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia
509-306-317.

ZABIEGI

WSZYWKI ALKOHOLOWE ESPERAL
www.nasz-gabinet.pl +48 519 775 225

REKLAMA

009023085

BURMISTRZ POŁCZYNA-ZDROJU

informuje

że na tablicy ogłoszeń Urzędu Miejskiego w Połczynie-Zdroju
przy Placu Wolności 3-4 oraz na stronie internetowej
zostały opublikowane wykazy nieruchomości przeznaczonych do:

1) dzierżawy na okres 3 lat w trybie bezprzetargowym na rzecz osób fizycznych:
a) o pow. 0,0370 ha, część dz. nr 116/2 obr. 002 Połczyna-Zdroju – cele rolne,
b) o pow. 0,1500 ha, część dz. nr 123 i 194 obr. 002 Połczyna-Zdroju
– cele rolne,
c) o pow. 0,0800 ha, część dz. nr 138/6, 141 i 142 obr. 002 Połczyna-Zdroju
– cele rolne,
d) o pow. 0,0181 ha, część dz. nr 102/2 i 121 obr. 002 Połczyna-Zdroju
– cele rolne,
e) o pow. 0,1150 ha, część dz. nr 446/11 obr. 004 Połczyna-Zdroju
– cele rolne,
f) o pow. 0,0023 ha, część dz. nr 29 obr. 002 Połczyna-Zdroju
– pod lokalizację garażu o konstrukcji metalowej,
g) o pow. 0,0018 ha, część dz. nr 102/2 obr. 002 Połczyna-Zdroju
– pod lokalizację garażu o konstrukcji metalowej,

2) dzierżawy na okres 3 lat w trybie przetargowym:
a) o pow. 0,2400 ha, część dz. nr 123 obr. 002 Połczyna-Zdroju – cele rolne,
b) o pow. 0,2196 ha, część dz. nr 137/1, 138/1, 138/6 i 142
obr. 002 Połczyna-Zdroju – cele rolne.

umig.polczynzdroj.ibip.pl

Chcesz kupić samochód?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

REKLAMA

009023487

OGŁOSZENIE O LICYTACJI WIECZYSTEGO UŻYTKOWANIA

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Mirosław Nizioł (fax 94 312 40 50) ogłasza, że: dnia 8.05.2019 r. o godz. 10:30 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie mającego siedzibę przy Lipowa 1A, odbędzie się pierwsza licytacja wieczystego użytkowania nieruchomości należącej do: Tadeusz Rutkowski stanowiącej działkę gruntu w użytkowaniu wieczystym i stanowiący odrębną nieruchomość budynek - magazyn wyrobów gotowych, murywany, jednokondygnacyjny o pow. ogólnej 436,3 m², położonej: 78-200 Białogard, ul. Świdwińska 21/D, dla której Sąd Rejonowy w Białogardzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KWK01 B/00044631/7. Suma oszacowania wynosi 11 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 158 250,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 21 100,00 zł w gotówce albo na konto komornika: Santander Bank Polska Spółka Akcyjna 1 Oddział w Połczynie-Zdroju 40 10902662 0000 0001 14921577, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

REKLAMA

009023407

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIERUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Mirosław Nizioł (tel. 94 312 40 50) ogłasza, że dnia 8.05.2019 r. o godz. 10:00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie mającego siedzibę przy Lipowa 1A, odbędzie się pierwsza licytacja nieruchomości niezabudowanej, należącej do: Adela Piotrowska, położonej: 78-200 Białogard, Ryszczewo, dla której Sąd Rejonowy w Białogardzie V Wydział Ksiąg Wieczystych prowadzi księgę wieczystą nr KW K01B/00028072/2. Suma oszacowania wynosi 85 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 3/4 sumy oszacowania i wynosi 63 750,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest złożyć rekwizyt w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 8 500,00 zł w gotówce albo na konto komornika: Santander Bank Polska Spółka Akcyjna 1 Oddział w Połczynie-Zdroju 40 10902662 0000 0001 14921577, najpóźniej w dniu poprzedzającym przetarg. Zgodnie z przepisem art. 976 §1 kpc w przetargu nie mogą uczestniczyć osoby, które mogą nabyć nieruchomość tylko za zezwoleniem organu państwowego, a zezwolenia tego nie przedstawiły oraz inne osoby wymienione w tym artykule.

GŁOS

www.K024*www.k24*www.gs24j()

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Ylona Husaim-Sobecka
Marion Stefanowski (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 943473527

tytułow onuczani
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 3473512

Prenumerata, tel. 94 3401114
Głos Koszaliński - www.gk24.pl,
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin M 94 3473 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 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama 059 848 8101,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl

Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3,
70-533 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax 91433 48 64,
tel. reklama 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY

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

Szczecin
ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89

Stargard
ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91578 47 28, fax 91578 17 97,
reklama tel. 91578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artyku-
le, w szczególności przy Aktualnym Artykule, oznacza
możliwość jego dalszego rozpowszechniania tylko
i wyłącznie po 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 Czynielnictwa

Nakład Kontrolowany ZDP

PBC

Ar*

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 20144 00, fax: 22 20144 10
Prezes zarządu Dorota Stanek
Wiceprezes zarządu Dariusz Świder
Członek zarządu Paweł Fajara
Członek zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński

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

Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl

Dyrektor korporentu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl

Agencja AIP
kontakt@aip24.pl

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

Intensywny tydzień Napoli. W lidze Milik od początku?

Kaja Krasnodębska
redakcja@polskatimes.pl



PMmmasmn

Ariodiusz Mifik niespodziewanie mecz z Arsenal w Lidze Europy rozpoczął na ławce. Napoli przegrała więc w niedzielę Polak spodziewany jest w pierwszym składzie. Polskie starcie w Weronie, Krzysztof Piątek przeciwko Lazio Arkadiusz Reca zagra naprzeciw Bartłomieja Dragowskiego?

- Nie będę ukrywał, że byłam rozczarowany, aczkolwiek zaakceptowałem tę sytuację, bo tak zdecydował trener. Wiadomo że żaden zawodnik nie chce być na ławce i sportowa złość zawsze się pojawia - powiedział Arkadiusz Milik w rozmowie z Polsatem Sport po czwartkowym meczu ligi Europy. Napastnik, który swoim trafieniem w dwumeczu z RB Salzburg przyczyniło się do awansu do ćwierćfinału tych rozgrywek, w pierwszym, wyjazdowym, spotkaniu z Arsenal w niedzielę na ławce rezerwowych.

- Chciałbym zawsze grać bez względu na to, czy zespół wygrywa, czy przegrywa. Zawsze chcę być z drużyną i czuć się jej częścią, grając od początku - dodał. Na boisku pojawił się dopiero w drugiej połowie, zastąpił niewidocznego Driesa Mertensa, który przeciwko znalazł się w wyjściowej jedenastce właśnie w miejsce Polaka. W 24 minuty Milik nie dołączył do pomocy, wrócił do ławki, a w ostatnim momencie gospodarze wygrali 2:0. - Byliśmy zespołem słabszym i nie zasłużyliśmy na cokolwiek więcej. Szkoda, że w końcu jest duża szansa na wyjazd, jest duża szansa. Mamy jeszcze jednak re-



Arkadiusz Milik w czwartek wszedł na boisko dopiero po przerwie

wanż w Neapolu, w którym będziemy chcieli pokazać swoją wartość - mówił napastnik.

- Sam początek nie był najgorszy, później trochę nieporozumienia wkładaliśmy nasze poczynania. Straciliśmy dwie bramki na własne życzenie, taki przeciwnik potrafił robić błędy wykorzystując. Przegrywamy 0:2, ale jest jeszcze 90 minut, w których musimy odrobić straty i przejść do kolejnej rundy - dodał Piotr Zieliński. Pomocnik rozegrał pełne zawody, ale media mocno skrytykowały jego postawę, a zwłaszcza zamawianą w drugiej połowie sytuację. - Z trybun zawsze łatwiej wygląda. Uderzyłem prawą, mogłem lepiej trafić, lewą nogą też lepiej by to wyszło - skomentował. Nad swoją szansą nie może się jednak

długo zastanawiać. Już za tydzień rewanż w Neapolu, wcześniej, w niedzielę - wyjazdowy mecz z zamykającym tabelę Serie A Chievo (18). W Weronie napastnik, którym nieobce jest zdobywanie bramek w lidze włoskiej. Rok młodszy byłby piłkarz m.in. Widzewa Łódź maich sześć, Milik golkipera rywalu pokonał dotychczas pięć razy.

Pięć trafień więcej ma Krzysztof Piątek, który wraz z Fabio Quagliarella przewodzi klasyfikacji strzelców. O kolejne trafienie zawalczy w sobotę przeciwko Lazio Rzym (20.30), pod-

czas gdy jego rywal w wyścigu o koronę przy pomocy dwóch Białych-Czerwonych: Karol Linetty oraz Bartosza Bereszyskiego, zagra przeciwko byłemu klubowi polskiego, "El Pistolero". Obrońca reprezentacji w tym spotkaniu powróci po pauzie spowodowanej nadmiarem żółtych kartek.

Potencjał na „polskie starcie” ma także mecz w Bergamo, podczas którego walczyć o europejskie puchary Atalanta podejmie Empoli (poniedziałek, 20.30). Jeszcze jesienią byłoby starcie obserwowane z perspektywy ławki rezerwowych przez dwóch Białych-Czerwonych, teraz w tym miejscu najpewniej znajdzie tylko Arkadiusz Reca. Michał Marjanik zimą odszedł na wypożyczenie do Serie B, a wypożyczony z Fiorentiny do Empoli Bartłomiej Dragowski mimo słabszych występów nie traci miejsca w składzie. - Cieszę się, że teraz notuję regularne występy i zbieram po niektórych całkiem dobre opinie. Oby trwało tak najdłużej - mówił.

Kibice Juventusu z kolei chcieliby, by jak najdłużej trwała zwycięska seria ich ulubieńców. Kolejną przeszkodą znacznie niżej plasującą się w tabeli SPAL. Turynianie już na ten moment, po 31 kolejkach, mają zapewniony awans do europejskich pucharów w nowym sezonie, ale nie chcą się zatrzymywać. Wojciech Szczęsny, który zebrał świetne oceny po meczu Ligi Mistrzów z Ajaxem Amsterdam, w sobotę o 15 zawalczy o dwunasteczyste konto w tym sezonie. O takiej statystyce jedynie pomarzyć może Łukasz Skorupski, którego Bologna zagra z Fiorentiną (niedziela, 14). Dla jego drużyny, która balansuje na granicy utrzymania, każdy punkt może okazać się tym na wagę pozostania w Serie A na kolejny rok. ©R



Robert Kubica wyprzedził tylko kolegę z zespołu

Zamiana ról w Williamsie, Kubica już nie ostatni

Formuła 1

Mateusz Skrzyński
redakcja@polskatimes.pl

Robert Kubica przedostatni na treningach - W Williamsie zrobił jednak w końcu postęp i zbliżył się do reszty stawki.

Już przyzwyczailiśmy się do widoku kierowców Williamsa na ostatnich miejscach. Nie inaczej było na dwóch pierwszych sesjach treningowych przed Grand Prix Chin. Zmieniło się tylko tempo ich bolidów, które do reszty stawki straciły około sekundy mniej niż poprzednio. Znacznie lepiej sprawuje się także bolid Kubicy. Polak dwukrotnie był szybszy od kolegów z zespołu George'a Russella. Wygrywali kolejno Sebastian Vettel (Ferrari) i Valtteri Bottas (Mercedes).

Różnice nadal są, ale zmieniły się kilka rzeczy. Zamieniliśmy się Russell z paroma rzeczami i chyba sytuacja się odwróciła. Balans jest zupełnie inny niż w pierwszych dwóch wyścigach. Teraz trzeba ocenić, w którą stronę pójść. Zachowanie bolidu jest zupełnie inne, ale nadal jesteśmy sporozrytli z innymi zespołami - zaznaczył Robert Kubica, który w poprzednich dwóch Grand Prix plasował się na szarym końcu stawki.

Polski kierowca przyznał również, że Williamsa cały czas pra-

cuje nad swoim bolidem, jednak wciąż nie do końca wiadomo, dlaczego czasy osiągane przez obu kierowców pozostawiają wiele do życzenia.

- Dalej jesteśmy w tyle. Wiele będzie zależało od warunków. Tor w Szanghaju jest trochę inny, bardziej podsterowny. Może nam trochę lepiej pasować, ale też wiele będzie zależało od warunków - porównał 34-latek.

Cieńko przewidywać, kiedy sytuacja Williamsa ulegnie poprawie i zespół będzie mógł nawiązać walkę chociażby ze średniakami całej stawki. Przez moment wydawało się nawet, że wyścig w Chinach może być przełomowy. Na pierwszej sesji treningowej Kubica nie tylko wyprzedził swojego kolegę z zespołu, ale także Włocha Antonio Giovinazziego (Alfa Romeo). Problem w tym, że nie było to efektem postępu Polaka, a ogromnym problemem ekipy z Italii. Giovinazzi spędził cały trening w garażu. Na bolid narzekał także znacznie szybszy od Williamsa Romain Grosjean z Haasa.

Trzecia sesja treningowa zaplanowana jest na sobotę (godzina 5). Trzy godziny później kierowcy powalczą o kwalifikacje do niedzielnego wyścigu, który rozpocznie się o godzinie 8. Transmisja w Eleven Sports 1. ©R

Liverpool chce stąpać twardo po muawie. Wyścigo o Ligę Mistrzów

Pilka nożna

Bolesław Groszek
redakcja@polskatimes.pl

W weekend Liverpool zagra z Chelsea i postara się odgonić złe demony. Tottenham może zafundować baterie przed Ligą Mistrzów.

Był 2014 rok, gdy Liverpool znajdował się o krok od pierwszego i historycznego triumfu w Premier League. Jednak na trzy kolejki przed końcem sezonu Chelsea przyjechała na Anfield Road, gdzie rozegrała dramat gospodarzy. The Reds

przegrali 0:2 i zaprzepaścili szansę na mistrzostwo (ostatecznie po remisie z Crystal Palace w następnej kolejce). Do historii przeszedł natomiast wtedy poślizg Stevena Gerrarda, który potknął się i zawiął przy pierwszej bramce dla The Blues. Dziś Liverpool znów walczy o tytuł i chce twardo stąpać po ziemi w meczu z Chelsea.

The Reds średnio spisują się jednak przeciwko londyńczykom w tym sezonie. W pierwszym w tym sezonie meczu z The Blues wydarł remis w ostatnich sekundach, po przepięknej bramce Daniela Stunidgea, nato-

miast w pojedynku w Pucharze Ligi ulegli im 2:1. W obutych meczach kluczową rolę odegrał Eden Hazard, który wrócił do świetnej formy z początku sezonu i znów może sam przesądzić o losach meczu. Belg potwierdził to ostatnio fantastycznym slalomem między obrońcami w meczu z West Hamem.

Liverpool zato ostatnio może liczyć szczególnie na Roberto Firmino, który w każdym z czterech ostatnich meczów notował gola lub asystę. Kibice sporo oczekują też od Momo Salaha - Egipcjanin słabszy okres ma już za sobą i po przyczynieniu się

do zwycięstw z Tottenhamem i Southamptonem teraz może przeskoczyć Chelsea w walce o pierwszą czwórkę.

Angielski wyścig o miejsca gwarantujące udział w Lidze Mistrzów w przyszłym sezonie trwa bowiem w najlepsze. Teoretycznie najłatwiejsze zadanie stoi przed Tottenhamem, który pomiędzy meczami z Manchesterem City w Champions League zagra ze spadkowiczem z Huddersfielda nawet kontuzja Harry'ego Kane'a nie powinna przeszkodzić mu w wygranej. Trudniej będzie miał Manchester United, bo Diaby w sobotę

zmierzą się z West Hamem Łukasza Fabiańskiego, a we wtorek czeka ich być może najtrudniejszy mecz w tym sezonie przeciwko Barcelonie.

Ole Gunnar Solskjaer będzie musiał więc rotować składem w lidze, co może odbić mu się czkawką. Młoty przegrały dwa ostatnie spotkania, ale to jedna z najbardziej nieobliczalnych drużyn tego sezonu Premier League.

Najcięższe ligowe zadanie ma Arsenal, który w poniedziałek zagra z Watfordem. The Gunners bardzo słabo spisują się w tym roku na wyjazdach. ©R

LOTTO

Piątek 12.04

MULTI MULTI - GODZ. 14.00

3,6,12,14,16,21,22,24,30,31,39,41,46,49,53,54,60,64,74,80 plus 46

KASKADA

4,5,6,7,11,15,16,18,19,20,21,24

Czwartek 11.04

MULTI MULTI - GODZ. 21.40

4,6,19,22,24,25,27,38,39,40,46,48,53,55,58,62,66,68,70,73 plus 19

EKSTRA PENSJA 2,18,28,31,32+2

MINI LOTTO 1,3,8,13,38

LOTTO 16,19,26,34,46,47

LOTTO PLUS 2,16,24,40,44,45

KASKADA

4,6,8,9,10,13,17,18,19,20,23,24

(STERO)



Nowa tablica wyników na stadionie przy ulicy Zielonej

Lider tabeli IV ligi chce pokonać outsidera

Pilkarska

Jarosław Stencel

jaroslaw.stencel@polskapress.pl

W IV lidze w sobotę i niedzielę piłkarze rozegrają 26. kolejke spotkań.

W Słupsku lider tabeli Gryf zagra z okupującymi ostatnie miejsce Aniołami Garczgorze. Słupszczanie z pewnością będą chcieli się odkuć za ostatnie niepowodzenia i utratę nie tylko pięciu punktów, ale również utratę skuteczności w polu karnym przeciwnika.

Z kolei podopieczni duetu trenerskiego Tadeuszów Wanatów będą chcieli koniecznie zdobyć pierwszy tej wiosny punkt. Udać im się to może wyłącznie grając wzmocnioną obroną, w podobny sposób w jaki uczynił to tydzień temu Jantar Ustka. Kibice przybywając na mecz w Słupsku ujrzą

nowe elementy. Budynek klubowy zyskał na wizerunku, a także umieszczono nową tablicę wyników. Początek spotkania w sobotę o godzinie 16.00 na stadionie przy ulicy Zielonej.

Również w sobotę, ale o godz. 17.00 piłkarze Pogoni Lębork podejmować będą Wdę Lipusz. Goście byli jedną z rewelacji rundy jesiennej (tobemianinek). Teraz jednak zdobywanie punktów przychodzi im znacznie trudniej, a trener Waldemar Walkusz zapowiadał zmyślenie planu za ostatni nieudany występ w Dzierżgoniu.

Także u siebie, w niedzielę o 11.00 zagrają piłkarze rezerw Bytovii. Ich rywal to będący w dobrej formie Stołem Gniewino.

Jantar Ustka tym razem udaje się do Gdańska, gdzie w sobotę o 13.00 zagra z tamtejszym Jaguarem. Dobra gra w obronie powinna zespołowi z Ustki przynieść punkty.

Koszykarze Czarnych we Wrocławiu zagrają o wszystko

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

koszykówka

Słupszczanie w ćwierćfinałach remisują WKK jeden do jednego. Teraz czas na dwa starcia na boisku przeciwnika.

Dwa pierwszego spotkania, które w zeszły weekend odbyły się w hali Gryfia były niezwykle wyrównane i dostarczyły wiele koszykarskich emocji.

Czarni byli naprawdę blisko zwycięstwa w pierwszym spotkaniu, jednak ekipa z Wrocławia zagrała na dobrej skuteczności i wygrała minimalnie 92:90. W drugim starciu to słupszczanie byli zespołem lepszym i mimo pogoni gości w końcówce spotkania wygrali 77:71.

Gra się do trzech zwycięstw, więc jeśli, któraś z drużyn wygra dwa kolejne starcia rywalizacja zakończy się. Gdyby oba zespoły znowu po równo podzieliły się wygranymi - rozegrane zostanie piąte spotkanie w hali Gryfia.

W ekipie Czarnych, szczególnie w ataku w poprzednich dwóch meczach bardzo dobrze prezentowali się Patryk Pełka oraz Wojciech Jakubiak. Ten pierwszy niesamowicie walczył pod koszem, nie tylko pewnie punktując ale także



Szymon Długosz (Czarni Słupsk) popisał się niezwykle efektywnym wsadem do kosza

zbierając piłki pod obiema tablicami. Na obwodzie najlepszym słupskim zawodnikiem jest wychowanek Czarnych Wojciech Jakubiak, który w dwóch spotkaniach aż dwukrotnie trafił za trzy punkty, co szczególnie w drugim starciu (5 celnych rzutów w drugiej połowie meczu) miało kolosalne znaczenie. Nie wszystko układa się jednak po myśli szkoleniowca Czarnych Panter Mantasa

Cesnauskisa. Poza grą cały czas pozostaje Damian Cechniak, który mimo przewagi fizycznej nie może pokazać pełni swoich umiejętności.

Zawodnicy WKK mają na niego plan i przez szybkie podwojenia czy zmiany krycia często wymuszają na nim proste błędy. Przełamać nie może się też kapitan Czarnych Łukasz Seweryn, który mimo udanej końcówki sezonu zasadniczego w starciach z WKK, ani razu nie

trafił z z linii rzutów za trzy punkty.

Gospodarze sobotniego oraz niedzielne spotkania wykonali w Słupsku swój plan i to oni teraz mają przewagę parkietu. W ich barwach dwa świetne spotkania rozegrali Michał Jędrzejewski oraz Jakub Patoka.

Początek sobotniego meczu o godzinie 16, niedzielne o 14.30. Spotkania rozegrane zostaną w hali przy ulicy Czajczej 19 we Wrocławiu. ©

Medalowe rywalizacje bytowianek

Badminton

Kolejne sukcesy zanotowały reprezentantki Dwójki Bytów, które w białostockim turnieju zdobyły 4 medale (1 złoty, 2 srebrne i brązowy).

Prawie 140 zawodniczek i zawodników grało w turnieju badmintonowym Grand Prix Polski Wschodzący Białystok. Rywalizacja odbywała się w dwóch kategoriach.

W białostockiej imprezie grały trzy badmintonistki bytowskiej Dwójki. Bardzo dobrze spały się bytowianki w stawce juniorskiej. Para Anna Duda - Laura Bujak rozstawiona była jako jedynka w grze podwójnej i nie zawiodła oczekiwań, bo triumfowała. Tym samym zdobyła złoty medal po finałowym zwycięstwie z parą Jessica Orzechowicz (UKS Mix Team Tarnowiec) - Aleksandra Radziszewska (Hubal Białystok)

2:0 (21:19, 21:19). Duda wystąpiła w grze pojedynczej i dotarła do finału, w którym przegrała 0:2 (18:21, 9:21) z białostocką singlistką A. Radziszewską.

Z kolei Bujak zagrała w grze mieszanej, w której jej partnerem był Szymon Maciąg (Start Wieleńka). Para ostatecznie zajęła drugie miejsce po przegranej meczu o 0:2 (19:21, 18:21)

z Karoliną Szubert (bez przyna-leżności klubowej) i Łukaszem Cimoszem (Chojnik Jelenia Góra). W kategorii elita w grze pojedynczej Aneta Niklas walczyła czwartą lokatę. W grze podwójnej para Niklas - Joanna Rudna (ABRM Warszawa) uplasowała się na trzeciej pozycji. Trenerem bytowianek jest Jerzy Saldat. (FEN)



Od lewej: L. Bujak, A. Duda, J. Orzechowicz, A. Radziszewska

Szansa na punkty

Piłkarska

6. kolejke spotkań rozegrają piłkarze Klubu Sportowego Gryf Słupsk. W niedzielę o godz. 12.30 na stadionie przy ulicy Zielonej podejmować będą zespół Akademii Piłkarskiej Piotra Reissa z Poznania.

Słupszczanie okupują ostatnie miejsce w tabeli. Pierwsze pięć spotkań przegrali. Przed tygodniem z Lechią Gdańsk zdobyli pierwszego gola. Gryfici dopiero uczą się tej ligi i rywalizacji z o rok starszymi kolegami.

Niedzielną grę z zespołem z Poznania ma być pierwszą okazją w tym sezonie na punkty. Rywale są sąsiadem w tabeli słupskiego zespołu i do tej pory zgromadzili trzy punkty. Przed tygodniem w meczu wyjazdowym wygrali 1:0 z Błękitnymi Wronki. W zespole z Poznania trener

gryfistów Adam Pietras musi uważać najbardziej na Michała Patalasa, który w dotychczasowej rywalizacji zdobył trzy bramki.

W zespole słupskim z kolei na pewno najbardziej aktywnym zawodnikiem z przodu będzie Wojciech Dacków. Za ostatnie mecze chwalony był również Jakub Mondrzejewski.

Odbyły się dwa zaległe spotkania w grupie B.

Lechia Gdańsk po bardzo dobrym meczu pokonała 2:1 Pogoń Szczecin. Bramki dla gdańszczan zdobywali Marek Niewiadomski i Kacper Sezonienko. Honorowe trafienie dla Pogoni Szczecin zdobył Jakub Lis. W meczu na szczycie Warta Poznań przegrała u siebie z Lechem Poznań 0:2. Bramki dla poznańskiej lokomotywy zdobywali reprezentanci Polski Damian Kołtański i Damian Makuch. ©

JAROSŁAW STENCEL

Skatka

Finałowe spotkania w XII Amatorskiej Lidze Siatkówki w Lęborku

Dobiega końca rywalizacja edycji 2018/2019 w XII Amatorskiej Lidze Siatkówki w Lęborku. Przed drużynami ostatnie mecze, które rozegrane zostaną w sobotę (13 kwietnia) w hali przy ul. P. Skargi. OIX miejsce: MJ.R. Siemirowice - Debiutanci Piątkowski Auto Lębork (godz. 17, boisko A), półfinał I: Romek Lębork-Nasz Dach Stężyca (17.30. A), półfinał II: AZS Lębork - MWS Żabka Proterm Gdynia (17.30, boisko B), o V lokatę: Bianga Dachy Żubry Lębork - Klaja Cafee Lębork (18.20, A), o VII miejsce: KS Strzebielino - Politechnicy Lębork (18.20 B); finał o pierwszą lokatę: zwycięzca z I półfinału - zwycięzca z II półfinału (19. A), o trzecie miejsce: przegrany z I półfinału - przegrany z II półfinału (19. B). (FEN)

LMm&kafm

Spotkanie biegaczy

Popularna akcja „Biegam, bo lubię” - sobota, godz. 9.30 - stadion 650-lecia przy ul. A. Madalińskiego w Słupsku, (FEN)

rodziny

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 13 kwietnia 2019 r.

**Aktorka
pełna
charyzmy**

STR. 14



**Karolina
Gruszka**

**Śniadanie
wielkanocne
inaczej
nii zwykłe**

STR. 7, 10-12



**Święta
na słodko**

STR. 8-9



**Autyzm
oczami
mamy**

Y/K. 6

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

>K %

DZIECKO Z AUTYZMEM ŻYJE W NIECO
INNYM ŚWIECIE NIŻ MY, TO OD NAS
WYMAGA ZROZUMIENIA

Witamy w weekend

Autyzm jest dla nas ciągle tajemnicą. Nie wiadomo, skąd się bierze (między groźne w skutkach bajki należy włożyć, iż od szczepionek), a że przybiera różne postacie, także z terapią jest duży problem. Według danych Centers for Disease Control and Prevention nie, dotyka około 1 procenta ludzi na świecie. Nie jest równoznaczny z upośledzeniem umysłowym, a poraz pierwszy opisany został przez Leo Kanner'a w 1943 roku.

Wiedza społeczeństwa na temat autyzmu rośnie, czemu służą przeróżne akcje, ale ciągle jest jednak uboga. Odczuwają to zwłaszcza rodzice dzieci z autyzmem, którzy doświadczają często nieprzychylnych reakcji ze strony otoczenia na ich (dzieci) przedziwne i trudne do przewidzenia zachowania. Za które nie odpowiadają złe wychowanie czy złe geny, tylko ten nie do końca jeszcze rozpoznany autyzm. Jak wygląda na co dzień wychowanie dziecka z autyzmem? O tym na stronie 6 opowiada pani Lidia, mama Leona.

Poza tym duża część dzisiejszego Magazynu Rodzinnego przeznaczona jest na przygotowanie Wielkanocy: od strony kuchni i wystroju. Na pewno wyjątkowe musi być w naszej tradycji wielkanocne śniadanie. Na stronach kulinarnych znajdziecie przepisy nie tylko na typowe świąteczne potrawy, jak żurek i biała kiełbasa, ale i na bardziej oryginalne, które mogą wnieść na świąteczny stół nieco świeżości. Ślinka mi leci na przykład, gdy czytam przepis na bezy z kremem cytrusowym i śliwkami, które wyglądem przypominają jajka sadzone.

Życzę owocnej lektury i do zobaczenia za tydzień.

ZAPYTAJ LEKARZA

Na co dzień staram się unikać cukru, więc nie słodzę kawy ani herbaty. Co jeszcze mogę zrobić oprócz zrezygnowania ze słodczy?



SPECJALISTA RADZI:

Niesłodzenie herbaty i kawy, a także unikanie jedzenia słodczy może okazać się niewystarczające, by ograniczyć spożycie cukru do bezpiecznego poziomu. Składnik ten obecny jest niemal we wszystkich gotowych produktach czypotrach. Naszpikowane są nim nawet takie wynalazki, jak majonez, ketchup, musztarda czy parówki. Zjadamy go dużo także w płatkach śniadaniowych, owocowych serekach, jogurtach i mlecznych deserach. Stosowane przez nas lekarstwa lub rozmaite suplementy diety też nie są go pozbawione. Nawet abstynenci nie są w stanie uniknąć cukru całkowicie. Ograniczając jego spożycie do minimum, itak jest to kilka łyżeczek dziennie. Producenci żywności, chcąc zminimalizować udział sacharozy i kalorii w produktach spożywczych, coraz częściej słodzą je fruktozą. Jest ona zdecydowanie słodsza od sacharozy, można więc ograni-

czyć jej ilości tym samym dwoz zbędnej energii. W związku z tym produktom zawierającym ją można spokojnie nadać tytuł light. Co więcej, fruktoza nie podbija intensywnie insuliny, więc wydaje się bezpieczniejsza. Okazało się jednak, że istnieje także druga, mniej jaskrawa strona medalu. Amerykańscy producenci żywności, chcąc włączyć się w potencjalny nurt promocji zdrowia, zaczęli intensywnie eliminować sacharozę na rzecz bezpieczniejszej fruktozy. W latach 1970-1997 spożycie tego cukru w Stanach Zjednoczonych wzrosło o 26 procent i wynosiło 81 gramów na osobę na dzień. Zaczęto go dodawać do napojów, deserów, wyrobów cukierniczych, słodczy, płatków śniadaniowych. Jak się okazało, problem otyłości i zaburzeń zdrowotnych nie zniknął, ale zdecydowanie przybrał na sile. Ale cukier możemy skutecznie z diety eliminować. Niewątpliwie w diecie ograniczać należy nie tyle spożycie węglowodanów ogółem, co przede wszystkim cukrów prostych. Dotyczy to nie tylko sacharozy w cukierkach, ale także wszelkiego rodzaju napojów słod-

zonych, soków owocowych, słodczy czy niektórych owoców.

Edyta Leźnicka, dietetyk Mróczy

Wmilionom czasiedokuczają mi częste infekcje górnych dróg oddechowych. Gorobić?



LEKARZ RADZI:

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

co do naszego stanu, to powinniśmy zgłosić się do lekarza.

Doktor Rafał Zieliński

Dużo się słyszy o tym, że kwas hialuronowy przynosi spektakularne efekty. Czy faktycznie?



LEKARZ RADZI:

Kwas hialuronowy jest wielocukrem: naturalnym, fizjologicznym składnikiem naszego organizmu. Znajdujesz go nie tylko w skórze, lecz także na przykład w gałce ocznej czy w stawach. Jego zadaniem jest wchłanianie wody i utrzymywanie skóry w stanie nawilżenia. W miarę postępowania procesu starzenia nasza skóra traci kwas hialuronowy, co prowadzi do jej wysuszenia i zmniejszenia objętości. Możemy podawać czysty kwas hialuronowy - taki wykorzystuje się między innymi w okulistyce czy w ortopedii. Możemy też dodać do kwasu substancje wzmacniające jego działanie nawilżające. Kombinacji jest wiele. W medycynie estetycznej korzysta się przede wszystkim z kwasu hialuronowego usieciowanego.

Doktor Maria Pyżo-Gutkowska

CO, GDZIE?

Świat

Światowy Dzień
Chorych na Chorobę
Parkinsona

11 kwietnia obchodzimy Światowy Dzień Chorych na Chorobę Parkinsona, czyli samoistną, postępującą chorobę neurologiczną, w której zwyrodnienie ośrodkowego układu nerwowego prowadzi do upośledzenia funkcji ruchowych i psychicznych chorego. W Polsce na parkinsonizm choruje około 80 tys. osób, większość z nich przekroczyła 50. rok życia.

Świat

Światowy Dzień
Trzeźwości

Co roku 15 kwietnia Światowa Organizacja Zdrowia apeluje, aby przynajmniej w tym jednym dniu powstrzymać się od spożywania jakichkolwiek produktów alkoholowych. Chce tym samym zwrócić uwagę na problem alkoholizmu oraz zagrożeń zdrowotnych wynikających z nadużywania alkoholu.

Świat

Światowy Dzień
Chorych na Hemofilię

Obchodzony jest 17 kwietnia. Inicjatywa ta ma na celu zwiększenie świadomości społeczeństwa na temat hemofilii oraz innych chorób krwi.

(MAR)

Z HISTORII

Poród w starożytnym
Rzymie

Zarówno akuszerki jak i lekarze uważali, że poród będzie przebiegał sprawniej, gdy kobieta znajduje się w pozycji siedzącej. W siedzisku krzesła znajdował się otwór w kształcie półksiężyca, przez który wydostawał się noworodek. Po obu stronach znajdowały się podłogi kietniki w kształcie iłitery PI, których chwytali się rodząca kobieta. Krzesło posiadało mocne tylne oparcie, aby kobieta mogła zaprzeć się o nie biodrami i poślądkami. Wręczystości akuszerki odbierała poród samodzielnie. Asystowały jej wtedy jeszcze trzy kobiety, które wstały poboczek i za krzesłem porodowym. Gdy dziecko przychodziło na świat, zadaniem akuszerki było sprawdzenie jego stanu zdrowia. Prawdopodobnie to ona, na podstawie własnych doświadczeń, oceniała szanse noworodka na przeżycie.

Choroba Parkinsona - niestety, nieuleczalna
i postępująca. Jak można złagodzić objawy?

W Polsce rocznie na chorobę Parkinsona zapada około 8 tysięcy osób.
Podstawowymi objawami są spowolnienie ruchowe czy drżenie spoczynkowe

Choroba Parkinsona

Ama Folkman

internet@polskapress.pl

Rocznie w Polsce na chorobę Parkinsona zapada około 8 tysięcy osób. Częstość jej występowania zwiększa się wraz z wiekiem, ale to nie oznacza, że nie chorują także ludzie młodzi. Choroba Parkinsona może dotknąć każdego i nie ma nianę lekarstwa

- Choroba Parkinsona jest przewlekłą, postępującą chorobą układu nerwowego, stopniowo upośledzającą funkcjonowanie osób nią dotkniętych - podaje profesor Krystyna Honczarenko, specjalista neurolog z Katedry i Kliniki Neurologii Pomorskiego Uniwersytetu Medycznego. - Częstość występowania tej choroby na świecie wynosi około 1,5 procent, izwiększa się wraz z wiekiem - wśród osób powyżej 65. roku życia częstość występowania wynosi około 1,8 procent, natomiast w grupie

WAŻNE

Z CZASEM LEKI NIE WYSTARCZAJĄ

Pacjent niewymagający leczenia objawowego powinien zostać objęty staranną obserwacją kliniczną również w kierunku objawów takich jak: problemy emocjonalne, ból, zaparcia, zaburzenia snu, depresja - zaznacza profesor. - Niestety, po kilku lub kilkunastu latach trwania choroby, w miarę jej postępu, odpowiedź na leczenie farmakologiczne się pogarsza. Czas efektywnego działania leków skraca się i chorzy zaczynają odczuwać nawrót objawów. Prowadzi to do naprzemiennych okresów dobrej i złej sprawności. Dodatkowo często pojawiają się mimowolne ruchy kończyn lub całego ciała.

powyżej 85. roku życia już 2,6 procent - dodaje.

Szacuje się, że w Polsce rocznie na chorobę Parkinsona zapada około 8 tysięcy osób. Średni wiek zachorowania to około 58 lat, częściej niż kobiety chorują mężczyźni. - Choroba Parkinsona nie została dokładnie poznana. Obecnie dominuje teoria o jej wieloczynnikowej etiologii, w której na predyspozycję genetyczną nakładają się czynniki środowiskowe i toksyczne -

wyjaśnia profesor Honczarenko. - Podstawowymi objawami choroby są spowolnienie ruchowe, drżenie spoczynkowe, wzmożone napięcie mięśni, sztywność i zaburzenia postawy. Do rozpoznania choroby konieczna jest spośród wymienionych co najmniej dwa objawy, w tym zawsze musi być spowolnienie ruchowe. Pozatym pacjentów występują objawy pozaruchowe, zaburzenia autonomiczne i zaburzenia psychiczne

- depresja, otępienie - informuje specjalista. - Dotychczas nie jest znane leczenie przyczynowe chorób Parkinsona. Celem postępowania terapeutycznego w chorobie jest więc jedynie złagodzenie objawów chorobowych oraz działań niepożądanych stosowanej farmakoterapii - zauważa profesor Krystyna Honczarenko. - Można to osiągnąć poprzez odpowiednie działania edukacyjne, właściwe leczenie farmakologiczne, rehabilitacyjne oraz w razie wyczerpania się skuteczności leczenia farmakologicznego, ustalenie wskazań do leczenia operacyjnego - głębokiej stymulacji mózgu.

Pomimo braku możliwości przyczynowego leczenia choroby Parkinsona, jej objawy ruchowe - sztywność mięśni, drżenie rąk i spowolnienie ruchowe - na początku leczenia stosunkowo łatwo poddają się farmakoterapii. W początkowym okresie choroby większość pacjentów znakomicie odpowiada na taką formę leczenia.

Naukowcy z UG opracowali test na raka

Prof. Adam Lesner oraz **dr Natalia Gruba** z Pracowni Analityki i Nanodiagnostyki Biochemicznej UG opracowali prostą i skuteczną metodę diagnostyki raka układu moczowego.

Zdrowie:

Piotr Kallias

piotr.kallias@kurierbciynski.eu

Rak pęcherza moczowego to schorzenie, które każdego roku dotyka nawet 6 tys. Polek i Polaków. Do czynników poprawiających rokowanie zalicza się wczesne rozpoznanie procesu nowotworowego. Sukces gdańskich naukowców z Uniwersytetu Gdańskiego jest szeroko komentowany w polskich ośrodkach medycznych, ponieważ może znacznie skrócić czas do postawienia diagnozy.

Specjaliści z Wydziału Chemii poszukiwali białek, który okazałby się indykatorem zmian nowotworowych. - Zajmowaliśmy się białkami,

które znajdują się w płynach ustrojowych. Zawsze porównujemy to do lasu i drzewa. Na początku były to poszczególne jednostki i w miarę rozwoju badań zajmowaliśmy się już zbiorowością. Wreszcie naszym pomysłem była próba znalezienia takiego czynnika, który jest charakterystyczny dla osób chorych - opisywał prof. Adam Lesner, naukowiec pracujący na Wydziale Chemii.

Badacze stopniowo analizowali i selekcjonowali poszczególne grupy białek w próbkach moczu. Chodziło o znalezienie związków, które występują wyłącznie u osób chorych. Udało się - wprowadzony do próbki moczu peptyd pod wpływem białek produkowanych przez komórki nowotworowe ulega rozpadowi i daje zabarwienie, co



Praca naukowców nad peptydem trwały około roku

wskazuje na możliwość występowania raka układu moczowego. Pacjenci z takim dodatnim wynikiem powinni przejść dalsze badania diagnostyczne, aby postawić ostateczne rozpoznanie. Dysponując odpowiednią aparaturą, możemy bardzo łatwo i szybko osiągnąć rezultat i rozpoznać jednostkę chorobową.

- Barwa próbki przyrasta w czasie. My musimy to tylko zmierzyć przy pomocy aparatury i po 30 - 40 minutach uzyskujemy wynik. Jeżeli rezultat jest większy od zera i tym samym wzrost barwy jest zauważalny, to znaczy, że mamy podejrzenie wystąpienia raka układu moczowego - mówi prof. Adam Lesner.

Po wytypowaniu peptydu przeprowadzono badania kliniczne, które obejmowały przebadanie 600-800 próbek pochodzących od pacjentów. Tutaj z pomocą przyszedł dr Lech Stachurski z Oddziału Urologicznego w gdyńskim Szpitalu Św. Wincentego, który udostępnił materiał do analizy.

Gdańscy naukowcy nie spodziewali się aż tak obiec-

ującego wyniku. Skuteczność metody sięgnęła bowiem około 90 proc.

- Prace nad peptydem trwały około roku. Kiedy otrzymaliśmy związek, dokonaliśmy pierwszego zgłoszenia patentowego. W pierwszej połowie 2018 roku wykonaliśmy kolejną fazę badań. Wyniki przekonały nas, że skuteczność tego testu jest wysoka - dodał naukowiec i zaznaczył, że jest to wielki powód do satysfakcji uzyskany po okresie żmudnej pracy.

Naukowcy swój wynalazek zatwierdzili zgłoszeniami patentowymi, zarówno na skalę międzynarodową, jak i krajową. Produkt jest już zabezpieczony. Badania związane z testem diagnostycznym były prowadzone przy wsparciu finansowym Centrum Transferu Technologii UG.

Kolejnym krokiem powinna być komercjalizacja i rozpowszechnienie metody. Na pytanie, czy mamy jednak do czynienia z nowym złotym standardem diagnostyki i profilaktyki raka układu moczowego, musimy jeszcze poczekać.

REKLAMA

008994070

POBYTY Z ZABIEGAMI w CMSDcuikii „?od Tafiom”

Leczymy m. in.:

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

**posiłki bez limitu - bufet
25 zabiegów na 7 dni pobytu**

- dwa badania lekarskie oraz badanie biomechaniczne postawy lub stóp
- wstęp na basen oraz do zespołu saun do 90 nrn. dziennie
- seans w Komnacie Solnej co 45 n. n. co d. j. o. dzier.
- wstęp na wszystkie imprezy kulturalno-rozrywkowe

Tygodniowe lub dłuższe pobyty w terminach X i II kwartału 2019 r.

W ofercie również pobyty wypoczynkowe

tel. 544 167 000

Klinika Uzdrowiskowa

„Poć Teżmam” im. Jana Pawła II

ul. Warzełniaria 7, 87-720 Ciechocinek

www.p(Xit6Z7J/i9/T7/.p/



Często sami pracujemy na chorobę nerek

Jeżeli ktoś przyjmuje w ciągu roku więcej niż kilogram leków przeciwbólowych, np. 8 tabletek dziennie po 500 mg, może się spodziewać, że w ciągu 3-4 lat wystąpią u niego objawy uszkodzenia nerek.

Zdumie

Manta Gromadzka-Anzetowicz
Jolanta.Gromadzka@olskapress.pl

Rozmowa z prof. dr hab. med Przemysławem Rutkowskim z Kliniki Nefrologii, Transplantologii i Chorób Wewnętrznych GUMed w Uniwersyteckim Centrum Klinicznym w Gdańsku



przewlekłe zakażenia, refluks moczowodowo-pęcherzowy, czy zaburzenia metaboliczne, związane z nadmierną ilością wapnia czy zbyt małą ilością potasu. Szczególnie ryzykowne jest przyjmowanie połączeń niesterydowych leków przeciwzapalnych, czyli popularnego paracetamolu z kofeiną czy kofeiną. Jeżeli ktoś przyjmuje w ciągu roku więcej niż kilogram leków przeciwbólowych (8 tabletek dziennie po 500 mg - co zdarza się często), może się spodziewać w ciągu 3-4 lat, że wystąpią u niego objawy uszkodzenia nerek.

Lekarze o tym nie informują?

Nie, bo nie jest totak popularna wiedza. Gdy człowiek przeliczy, ile tabletek potrafi przełknąć dziennie, to ten kilogram to wcale nie jest aż tak dużo. Jeżeli nie będziemy tych leków przyjmować w nadmiarze, to nie powinno być problemu.

Czy na któryś z czynników ryzyka przewlekłej choroby nerek mamy wpływ?

Oczywiście. Gdy dowiadujemy się, że mamy cukrzycę, to najważniejsza jest zmiana stylu życia. Główną przyczyną cukrzycy jest - niestety - nadwaga, brak właściwych nawyków żywieniowych oraz brak aktywności fizycznej. I to możemy zmienić. Podobnie jest w przypadku nadciśnienia - prawidłowa dieta, unikanie nadmiaru soli, wysiłek fizyczny, który obniża ciśnienie i je normalizuje. Ważne jest też, by utrzymać obie choroby w ryzach za pomocą leków. To wcale nie talde oczywiste, bo jedna trzecia Polaków choruje na cukrzycę, w ogóle nie mając o tym pojęcia. A spośród tych, którzy to pojęciemają, część w ogóle się nie leczy. Podobnie jest z nadciśnieniem tętniczym. Wiemy, że prawdopodobnie aż 10,5 mln Polaków choruje na nadciśnienie, ale połowa z nich o tym nie wie, a z tych pozostałych tylko 40 proc. postępuje zgodnie z zaleceniami lekarza. Tak więc modyfikacja stylu życia, unikanie nadmiaru soli, picie odpowiedniej ilości płynów, unikanie infekcji dróg moczowych, nieprzetrzymywanie moczu - ma znaczenie.

Jak długo rozwija się przewlekła choroba nerek?

Potrafi rozwijać się bardzo podstępnie przez 10-20 lat,



Ok. 10-13 proc. populacji może być obciążona PChN

a w innych przypadkach w ciągu trzech miesięcy lub kilku tygodni doprowadzi do niewydolności nerek. Są takie postacię kłębuszkowych zapaleń nerek i innych chorób z tzw. autoagresji, które mogą szybko spowodować niewydolność nerek, jeżeli nie zostaną właściwie zdiagnozowane i wyleczone.

Gdy nerki przestają działać, chorego uratować może tylko leczenie nerkozastępcze, czyli dializoterapia lub przeszczepienie nerki...

Zanim do tego dojdzie, są wcześniejsze przewlekłe etapy choroby, której postęp możemy opóźnić - ale musimy ją wcześniej rozpoznać. Choroba jest łatwa do wykrycia i w początkowej fazie stosunkowo prosta do leczenia.

Jakie badania trzeba wykonać, by postawić właściwą diagnozę?

Trzeba określić stężenie kreatyniny w surowicy i wykonać badanie ogólne moczu na obecność białka. Co prawda do wzrostu poziomu kreatyniny i innych parametrów niewydolności nerek dochodzi dopiero, gdy czynnego mięszu jest poniżej 25-30 proc., ale to ważny wskaźnik.

powinien się składać optymalny dla chorego jadłospis. Problem jest bowiem bardzo złożony.

Czy NFZ refunduje takim chorym porady dietetyków?

Nie ma w pełni zorganizowanej opieki dietetycznej opartej o refundację NFZ, natomiast wiele poradni neurologicznych, w tym nasza uniwersytecka, współpracuje z naszym zakładem dietetyki. Dzięki temu wysyłamy do nich naszych pacjentów na konsultacje. Innym sposobem, który pojawił się już kilkanaście lat temu, jest niskobiałkowa - 0,4 g na kilogram masy ciała masy ciała na dzień, jednak bez dodatkowej suplementacji zewnętrznej aminokwasów doszłoby do szybkiego wyniszczenia organizmu. Wszystkie białka metabolizowane w organizmie powodują zwiększenie stężenia mocznika. Mocznik jest jedną z toksyn mocznicowych i jest pewnym wskazaniem - czy powinniśmy rozpocząć leczenie chorego dializami. Poza tym azot, który powstaje w przemianach białkowych, uczestniczy w syntezie różnych innych toksyn mocznicowych. W związku z tym dieta niskobiałkowa - mała zawartość azotu i suplementacja aminokwasami, które nie zawierają azotu, czyli ketoanalogami aminokwasów. To związki, które mają strukturę jak aminokwasy, ale pozbawione są atomów azotu, którego nadmiar sprzyja zwiększeniu poziomu mocznika w surowicy.

Jaką rolę odgrywają te związki?

Dieta niskobiałkowa uzupełniana ketoaminokwasami spowalnia przebieg choroby oraz wydłuża okres do rozpoczęcia leczenia nerkozastępczego - od pół roku nawet do trzech lat.

Czy te ketoaminokwasy mają postać leku?

Ketoaminokwasy są podawane doustnie, w formie tabletek; chory musi przyjmować je trzy razy dziennie. W Polsce są stosowane, ale w bardzo wąskim zakresie, ponieważ w ogóle nie są refundowane. Opakowanie zawierające 100 tabletek kosztuje ok. 600 zł. Nie wystarcza to na długo, ponieważ - według zaleceń producenta - dzienna dawka to 12

tabletek. To leczenie jest więc bardzo drogie i tylko nieliczni mogą sobie na nie pozwolić. Jeżeli jednak pacjent się na nie decyduje, to staramy się nie wdrażać takiej drastycznie niskobiałkowej diety, bo wówczas chory może brać mniej tabletek, 3x 1-2 tabletki. Jednak spodziewany efekt przedłużenia okresu leczenia zachowawczego jest wtedy krótszy. Chodzi jednak o to, by w tym czasie pacjent zdążył wykonać wszystkie badania, potrzebne do kwalifikacji do przeszczepu i został wpisany na listę potencjalnych biorców. W sprzyjających okolicznościach może dzięki temu uniknąć dializoterapii.

Ilu pacjentów w Polsce jest obecnie dializowanych?

Okolo 20 tysięcy, z czego ok. 1000 za pomocą dializy otrzewnowej, pozostali są leczeni za pomocą hemodializy. Dializoterapia przedłuża życie, ale nie jest to terapia obojętna. Skracą jej perspektywę życiową. Średnia życia na dializie to ok. 5-6 lat. Nie mamy natomiast pewnych danych, dotyczących liczby osób żyjących z przeszczepioną nerką. Szacuje się, że jest ich 7-10 tysięcy. Część pacjentów już się do nas na kontrolę nie zgłasza i pozostaje pod opieką lekarza rodzinnego.

Przeszczepiona nerka nie jest na całe życie?

Średnia życia przeszczepionej nerki to jest 10-12 lat w zależności od tego czy dawcą jest osoba żyjąca czy zmarła. Pobrana od żywego dawcy żyje dłużej. Wynika to między innymi z tego, że takie przeszczepienie - rodzinne - odbywa się w mniej stresującej sytuacji.

Czy wszyscy pacjenci, którzy kwalifikują się do dializoterapii, mogą z niej korzystać?

W 1997 roku zniesiono limit wieku, chwilę później zniesiono również wymóg, by pacjent nie miał czynnej choroby AIDS. Warto przypomnieć, że na początku dializoterapii osoby chore na cukrzycę były z niej dyskwalifikowane. Obecnie wątpliwości budzi tylko kwestia czy rozpoczęcie danej terapii przyniesie pacjentowi - np. z rozsianym nowotworem - więcej korzyści czy dolegliwości, bólu, poprawi czy pogorszy jego życie.

Mało kto zdaje sobie sprawę, że przewlekła choroba nerek (PChN) jest drugim, po nadciśnieniu tętniczym, najczęstszym przewlekłym schorzeniem w naszym kraju. A ostatnie dane - wskazujące, że z jej powodu co roku umiera przedwcześnie 80 tys. chorych - są wręcz szokujące. Czy Polacy częściej dziś zapadają na przewlekłą chorobę nerek czy poziom utrzymuje się na tym samym poziomie?

Epidemiologia zmienia się o tyle, o ile udaje się opieką objąć na coraz wcześniejszym etapie pacjentów, którzy tego wymagają. Z danych europejskich i światowych wynika, że ok. 10-13 proc. populacji może być obciążona przewlekłą chorobą nerek. Oznaczałoby to, że w Polsce takich chorych jest ok. 4 milionów. PChN rozwija się najczęściej u chorych na cukrzycę, nadciśnienie tętnicze, przewlekłe choroby kłębuszków nerkowych, ale również na podłożu przewlekłych zakażeń układu moczowego, kamicy, chorób dziedzicznych, wrodzonych takich jak np. wielotorbielowość nerek.

Czy tak popularne w naszym kraju leki przeciwbólowe, tzw. NLPZ-ty (czyli niesterydowe leki przeciwzapalne) też mogą być dla nerek niebezpieczne?

Nadużywanie tego rodzaju leków zwiększa ryzyko zachorowania na tzw. przewlekłą cewkowo-śródmiejszego zapalenia nerek, ale jest to taka ogólna nazwa, do której „wrzucamy” również

WAŻNE JEST DBANIE O JAMĘ USTNĄ ORAZ WYPIJANIE ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI PŁYNÓW - MINIMUM 6 SZKLANEK DZIENNIE

Z boku piramidy Instytut umieścił jeszcze kilka dodatkowych zaleceń.

Po pierwsze zaznaczył, że ważne jest dbanie o zdrowie jamy ustnej poprzez regularne i dokładne mycie zębów, najlepiej po każdym posiłku - pomoże to zapobiec próchnicy zębów, a także w przyszłości ci miażdżycy czy chorobom układu pokarmowego.

Ponadto Instytut zwrócił uwagę na wypijane płyny. Dzieci i młodzież powinni unikać spożywania napojów słodkich, gazowanych, energetyzujących. Powinni wybierać wodę mineralną niegazowaną i wypijać jej minimum 6 szklanek dziennie, a w przypadku wysiłku fizycznego czy wysokich temperatur należy tę ilość zwiększyć.

Wypijanie niewystarczającej ilości płynów prowadzi do odwodnienia, które może skutkować pogorszeniem koncentracji, gorszym samopoczuciem, a jeśli jest ono długotrwałe, mogą pojawić się z czasem objawy związane z układem moczowym, pokarmowym czy układem krążenia. Dlatego warto pamiętać o nawadnianiu.



Olga Chaińska zaleca, aby stosować się do Piramidy Żywnościowej postawić na zdrową dietę

Zdrowie naszych najmłodszych jest na wagę złota

W trosce o zdrowie najmłodszych Instytut Żywności i Żywnienia przygotował w tym roku nową Piramidę Żywnościową

Jedździwna Olga
Paula Goszczyńska
paula.goszczyńska@polskapress.pl

Prawidłowe nawyki żywieniowe powinniśmy kształtować już od najmłodszych lat. Zmiany stylu życia wspomagają prawidłowy rozwój młodego organizmu, wpływa korzystnie na jego zdrowie. Trzeba też pamiętać, że to, jak żyjemy się będąc dziećmi, często wpływa na nasz stan zdrowia w wieku dorosłym. Dziś mówi o tym Olga Chaińska, nasz ekspert - certyfikowany trener personalny, właścicielka klubu Expert Fitness w Kielcach.

Szerzącym się problemem wśród najmłodszych jest nadwaga i otyłość. Dzieci w Polsce tyją najszybciej w Europie,

statystyki mówią o ponad 22 procentach uczniów z nadwagą i otyłością. Częste spożywanie produktów przetworzonych, typu fast food, słodkich napojów, a dotychczas zdecydowanie mniej ruchu - atrakcją są telefony, tablety i komputery, a nie zabawy na świeżym powietrzu i sport. Zmiana jest konieczna, w przeciwnym razie czekają nas pokolenie dorosłych zmagających się z szeregiem chorób - nadciśnieniem tętniczym, cukrzycą, hipercholesterolemią, chorobami serca, nowotworami, udarami, chorobami układu oddechowego, problemami psychologicznymi, chorobami kości i stawów.

W trosce o zdrowie najmłodszych Instytut Żywności i Żywnienia przygotował

w tym roku nową Piramidę Żywnościową dla dzieci i młodzieży.

Podstawę Piramidy stanowi aktywność fizyczna, która powinna być uprawiana regularnie, minimum 1 godzinę każdego dnia. Jednocześnie Instytut Żywności i Żywnienia zaleca ograniczenie korzystania z urządzeń elektronicznych (komputera, telefonu, tabletu, telewizji) do 2 godzin dziennie. Aktywność jest szczególnie istotna, gdyż poza tym, że wpływa na kondycję i utrzymanie prawidłowej masy ciała, ma ona duży wpływ na zdrowie całego organizmu - stawy i kości, układ krążenia, pokarmowy, oddechowy. Poza tym nowością w piramidzie jest zwrócenie uwagi także

na sen. Jest on potrzebny młodym organizmom do zachowania skupienia, koncentracji podczas nauki, a także pomaga w prawidłowym rozwoju. Dzieci w wieku od 6 do 12 lat powinny spać minimum 10 godzin dziennie.

Jeśli chodzi o dietę najmłodszych, jej podstawę powinny stanowić warzywa i owoce - są one źródłem witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego, a także antyoksydantów. Należy je dodawać do każdego posiłku, przeważać jednak powinny warzywa, najlepiej w postaci surowej. Powinniśmy także pamiętać o różnorodności w ich spożywaniu, gdyż w zależności od barwy warzyw, czy owoców, dostarczają nam one innych wartości odżywczych.

Choć na dzieci i młodzież czeka wiele pokus, warto już od najmłodszych lat uczyć je prawidłowych nawyków żywieniowych. Nauczmy je jeść regularnie 5 posiłków dziennie, z dodatkiem różnorodnych warzyw i owoców. Dbajmy o wybór pełnoziarnistych produktów zbożowych, obecność produktów mlecznych w diecie, dobre źródła białka i tłuszczu.

DOBRE WYBIERZ

UNIKAJ TŁUSZCZÓW TRANS

Na szczycie piramidy znajdziemy tłuszcze - powinny one pochodzić głównie ze źródeł roślinnych na przykład oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany - źródła jednokwasotłuszczowych. Unikaj natomiast należy źródeł izomerów trans kwasów tłuszczowych. Możemy je znaleźć w produktach typu fast food, twardej margaryny, pieczywie cukierniczym, batonach, herbatnikach i innych słodkach.

Kolejne piętra piramidy żywieniowej. Produkty zbożowe i białka

Kolejnym piętrem w piramidzie są produkty zbożowe, które powinny się znaleźć w minimum 3 posiłkach w ciągu dnia. Z produktów zbożowych należy wybierać te pełnoziarniste - mąkę i pieczywo razowe, graham, kasze (np. gryczana, jęczmienna), ryż brązowy, makarony pełnoziarniste, a także płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie). Dostarczają one węglowodanów złożonych będących dobrym źródłem energii dla młodego organizmu, a poza tym witamin z grupy B, magnezu, cynku oraz błonnika pokarmowego. Na następnym pięttrze w piramidzie znajdują się produkty mleczne, czyli źródło

pełnowartościowego białka, wapnia, a także innych witamin i składników mineralnych. Instytut Żywności i Żywnienia zaleca wypicie 3-4 szklanek mleka dziennie, można je także zastąpić jogurtem, kefirem, maślanką, serami, jednak należy pamiętać o wybieraniu naturalnych produktów mlecznych (nie o smaku owocowym). Nad produktami mlecznymi znajdziemy w piramidzie produkty będące źródłem białka. Do tej grupy zaliczamy: mięso (ograniczyć należy przetworzone), ryby - głównie morskie (poza białkiem dostarczają kwasów tłuszczowych omega-3, jodu), jaja, nasiona roślin strączkowych.



Dobre rady Spróbuj ograniczyć słodkie oraz bardzo słone potrawy

Instytut zaleca ograniczenie spożywania słodkich oraz soli. Słodkie i słone napoje ze względu na wysoką kaloryczność przyczyniają się do rozwoju nadwagi i otyłości, a także próchnicy i cukrzycy. Słodkie przekąski można zastąpić owocami, orzechami i nasionami (niesolonymi). Natomiast nadmiar soli, która zwiększa ryzyko rozwoju nadciśnienia tętniczego i udarów, można zastąpić naturalnymi ziołami i przyprawami



(np. oregano, bazylia, zioła prowansalskie, natka pietruszki, papryka mielona). Warto też pamiętać, że duża ilość soli zawiera chipsy, krakersy, paluszki i posiłki typu fast food.

Mój syn ma autyzm. Wystarczy tylko, że zrozumiesz

AnachHia Bezdusznia
a.bezdusznia@glos.com



MOJE ROCZNE DZIECKO SPRZĄTA

Bezduszniamatka

Moje dziecko zaczęło sprzątać, jak miałorczek. Chciałabym żeby tobyło prawdą, ale imjest większe, tym urządza wokół siebie większy bałagan... I wiecie co? Zaczynam to lubić.

Jak opowiadała mimoja mama, nigdy nie otwierałam szafek w kuchni nie wyrzucałam odzieży z komody. Nie wiem, jaki chormosomzato odpowiada, ale mojemu synowi raczejgo nie przekazałam. Chłopak całkiem dorosły - 19 miesięcy - lubi patrzeć, jak ja na czworakach zbieram jego zabawki. Czasami mi się wydaje, że on jest mądrzejszy ode mnie i rozrzuca klocki w najdalsze kąty, by „mama mogła też się pobawić”. I nie, nie uważam, że problem jest w dziecku, tylko we mnie. Proszę sobie wyobrazić osobę, która w szafie ma koszule rozwieszane w kolorach, a tunagle na środku pokoju ma puzzle drewniane, klocki Lego w misce z owocami... Przed tym, jak zaczniecie się śmiać, przeczytajcie to do końca...

Pewnego wieczora, gdy wszyscy w domu już spali, postanowiłam posprzątać zabawki. Kasztany do pudełka, drewniane tory do kartonu, zwierzątka do toreбки, a samochodzik do garażu. Jednego bratko wało. Włączyłam latarkę w komórce, przetarłam okulary i zaczęłam szukać. Zniknął mały, niebieski, drewniany. Pod stolikiem - nie ma, pod dywanem - też. W kuchni sprawdziłam, nawet w garnkach. Samochodu brak. Był moment, kiedy już poszłam do łóżka, ale zaśniecie okazało się dla mnie rzeczą niewykonalną. Wszłam więc do łazienki, by spojrzeć w lustro i przekonać siebie do pójścia spać. Podrozdze zająłam oczywiście także i do bębna pralki. Aż tu nagle... Znalazłam! Samochodzik był w koszu na pranie. Zdenerwowałam się i już w myślach duże zabawki mocowałam klejem dostolika... Gdy nagle uspokoiłam się i postanowiłam odpuszczyć. Następnego wieczoru pozabawie zgarnęłam wszystkie zabawki do dużego kosza i ku memu zdziwieniu odczytałam na twarzy Mikięgo zmartwienie. Podszedł i zaczął wyciągać z kosza - klocki, samochodziki i zwierzęta. A następnie dał mi pudełko i z uśmiechem zaczął wkładać tam kasztany. Oczywiście, to nie zdarza się każdego dnia, ale nadal dbam o porządek w zabawkach synka.

Mama 6-iatka: Autyzm to nie choroba, to nie złe wychowanie, to nie złe geny. Musimy tylko albo aż uważnie obserwować nasze pociechy, podążać za nimi i być dla nich oparciem

Spółcześniśm

Będąc mamą sześciolatka chłopca ze spektrum autyzmu, każdego dnia odkrywam świat postrzegany przez mojego syna. Dzielę się moimi obserwacjami z innymi, wciąż poszukuję nowych rozwiązań, pytam, modyfikuję to, co już robimy. Staram się uświadamiać ludzi o potrzebach mojego syna, tłumaczę, jak tylko potrafię, dlaczego jego zachowanie może dziwić. Kluczem jest wiedza w społeczeństwie. Mój synek do dziś nie mówi, posługuje się komunikacją wspomagającą. Jakże prościej by było, gdyby ludzie wiedzieli, na czym to polega, i jak pomóc osobie niemówiącej.

Autyzm to nie choroba, to nie złe wychowanie, to nie złe geny. Człowiek z autyzmem

jest wyjątkowy jak każdy z nas, i... tylko indywidualne podejście do niego może dać efekty. Nauczyłam się, dzięki moim dzieciom, (a mam trójkę, Leon ma dwiestarsze siostry), że poszukiwanie mocnych stron dziecka to podstawa. Stawiam na rozwój talentu, może to być piękny głos, talent plastyczny, zamiłowanie do sportu, czy umiejętność rozbawiania wszystkich, skakanie na trampolinie, cudny śmiech, chowanie się w różnych kryjówkach, nawet przytulanie i wiele innych.

My, dorośli, musimy tylko i aż uważnie obserwować nasze pociechy, podążać za nimi i być dla nich oparciem.

Akceptacja, czyli terapia przez miłość

Doskonale pamiętam czas diagnozy Leonka, najtrudniejszy moment życia. Później poszukiwanie terapii, odpowiedniej placówki, wsparcie organizmu, ciągłe badania. Zmiana dotychczasowego życia. Jednak najważniejszym w tej walce jest moment akceptacji.

Jest tak, że żyjemy dalej i robimy wszystko, by pomóc. Nie można zapominać o uśmiechu w tym wszystkim,



Leon jest bardzo aktywnym dzieckiem. Jego talent do „psot” mama przekierowała na sport

WARTO WIEDZIEĆ

Rodryg Florysiak, psycholog, na co dzień pracujący z dziećmi i ich rodzinami doświadczającymi trudności ze spektrum autyzmu.

– Nadanie dziecku ze spektrum etykiety „autyzm” pociąga za sobą w sposób konieczny selektywną uwagę, co oznacza, że przede wszystkim w zachowaniu dziecka wychytujemy i zapamiętujemy te elementy, które są zgodne z diagnozą. Patrząc z szerszej perspektywy prowadzi to do stereotypizacji i stygmatyzacji takiego dziecka, co samo w sobie jest niewłaściwe. Odrzućmy etykietę i skupmy się na dziecku z całym jego wewnętrznym bogactwem.

Diagnoza oparta o ICD-10, czy DSM-IV lub DSM-V ma swoją wartość, jeśli chcemy wiedzieć jak dane zaburzenie wygląda w zewnętrznym, obserwowanym zachowaniu, jakie są jego kryteria dotyczące symptomów, natomiast niewiele nam pomoże w odniesieniu do wewnętrznych przeżyć dziecka. Co dzisiaj w kontekście interwencji interesuje mnie najbardziej? Czy poszukuję zespołu objawów? Czy może chcę ustalić jakiego pochodzenia jest dany symptom i poszukać jego źródła?

W przypadku całościowych zaburzeń rozwojowych właściwe okazuje się przytoczenie konstatacji Arystotelesa, który postawił taką tezę: „Prawdziwa wiedza to znajomość przyczyn” i bezwzględnie się z nią zgadzam. Wysiłek zorientowany wyłącznie na symptomy posiada, jeśli nie żadną, to z pewnością znikomą wartość, bo dopóki nie zlikwidujemy przyczyn będziemy zmagać się z nawracającymi regresywnymi zmianami.

Tutaj praca wymaga zaangażowania całej rodziny oraz zespołu interdyscyplinarnego z koordynatorem pośrodku, który będzie dążył do zintensyfikowania efektywności działań terapeutycznych. Praca rodziców/opiekunów, praca z rodzicami/opiekunami, dieta, suplementacja, wspomaganie układu odpornościowego i detoksykacyjnego dziecka, budowanie motywacji i relacji, wsparcie to tylko część elementów tego złożonego procesu.

Jedno jedyne zdanie do zapamiętania przez rodziców/opiekunów dzisiaj: „Tak długo dzieci mają szansę, jak długo rodzice mają nadzieję.” Dr. Andre Alexander Kulisz, wykład dla lekarzy

„Methylation – Essential Element of Autism

bo dziecko potrzebuje radości. Dzięki mojej naturze, Leoś jest bardzo pogodny, dużo się śmieje, wchodzi w relacje z rówieśnikami i dorosłymi poprzez jego cudny uśmiech, jego oczy też potrafią się śmiać. To jest nasz ogromny sukces.

Dzięki regularnej ciężkiej pracy w domu oraz w przedszkolu, ale także dzięki wsparciu wielu ludzi z popołudniowych terapii, Leon coraz lepiej funkcjonuje.

Ponieważ jest bardzo nadpobudliwy ruchowo przekierowałam jego „talent” do psot na sport. Pływanie to prawdziwy strzał w dziesiątkę. Gdyby ktoś stworzył przedszkole z codziennymi treningami na basenie, nawet w innym mieście, to już bym tam się przeprowadziła.

Dzieci dzieciom...

Leon jest szczęściarzem, że ma dwie cudowne siostry, ma przez to częsty kontakt z innymi dziećmi. Integracja to najlepsza terapia wspomagająca resztę rehabilitacji kluczowych.

Dlatego po przedszkolu staram się zorganizować tak czas wolny, by moje dzieci mogły przebywać z rówieśnikami.

Jako pedagog i mama trójki dzieci mam doświadczenie w prowadzeniu różnych animacji dla dzieci i młodzieży. Dlatego zdecydowałam się zrealizować moje marzenie i stworzyć świetlicę integracyjną. Będzie ona czynna popołudniami, w soboty i w wakacje. To miejsce, gdzie pociechy poczuć się jak w domu, przygotujemy przekąski, będzie czas na odpoczynek, zabawę, odrobienie lekcji i terapię.

Naszą działalność rozpoczynamy dzięki wsparciu Stowarzyszenia na rzecz Dzieci z Autyzmem ProFUTURO, które udostępni swoje pomieszczenia w zamian za terapię dla ich dzieci.

Planujemy także organizować wycieczki, pikniki, półkolonie.

Nie zapominamy też o rodzicach, dla nich także będą warsztaty, pomoc psychologa czy choćby pogawędka przy smacznej kawie.

Lidia Martysz

ŚNIADANIE WIELKANOCNE: ZASKOCZ SWOICH DOMOWNIKÓW

Przygotuj się do najbardziej celebrowanego posiłku świątecznego

Ilmuży

Anastazja Bezduszna
a.bezduszna@glos.com

Jak przygotować śniadanie świąteczne, by pozostać wiernym tradycji, a jednocześnie zaskoczyć nowymi, pysznymi, a przede wszystkim zdrowymi pomysłami? Oto nasze propozycje.

BUŁECZKI Z ŁOSOSIEM

Składniki

2 szklanki mąki tortowej,
2 jajka, 200g sera feta,
150g szpinaku w liściach,
150g łososia. 3/4 szklanki gęstej śmietany, 3 łyżki oliwy z oliwek,
2 łyżki proszku do pieczenia, zioła prowansalskie. 2 ząbki czosnku, masło klarowane do smażenia. kielkirzeżuchy i rzodkiewki, chrzan (np. Krakus)

Wykonanie:

Szpinak solimy i wrzucamy do wrzątku na 3 minuty. Odcedzamy i siekamy. Fetę kroimy w kostkę, a łososa dusimy lekko na maśle. W pojemniku ubijamy mikserem całe jajka, śmietanę i oliwę. Wsypujemy do nich mąkę z proszkiem, ziołami oraz przeciśniętym czosnkiem i krótko miksujemy. Nanosimy ciasto na blaszkę i pieczemy 15 minut w temperaturze 175 stopni. Po wyjęciu z piekarnika muffiny dekorujemy kielkami i podajemy ciepłe.

nie. Powinno wyjść gęste, zwarte ciasto. Rękami odrywamy kawałki ciasta, formując z niego kulę. Każdą z nich układamy na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia. Pieczemy 12-15 minut przy 200 stopniach C do złotego koloru. Ostudzone bułeczki kroimy, smarujemy chrzanem i posypujemy kielkami.

MUFFINY JAJECZNE

Składniki

3 jajka. 100g sera kremowego lub fety, 50g boczku pokrojonego w kostkę, 50g śliwek kalifornijskich, pół papryki posiekanej, garść jarmużu, 2 łyżki mąki, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, sól i pieprz, kielki

Wykonanie:

Białka oddzielamy od żółtek i ubijamy na sztywną pianę. Jarmuż zalewamy wrzątkiem, po około 1 minucie zlewamy wodę, jarmuż odcedzamy, siekamy. Do miski przekładamy żółtka, serek, boczek, śliwki, paprykę, jarmuż, mąkę, natkę pietruszki. Dodajemy sól i pieprz. Całość mieszamy. Dodajemy ubite białka, ponownie mieszamy. Masę nakładamy do foremek. Muffiny pieczemy przez 15 minut w temperaturze 175 stopni. Po wyjęciu z piekarnika muffiny dekorujemy kielkami i podajemy ciepłe.



ROLADKI DROBIOWE

Składniki

4 pojedyncze piersi kurczaka, 2 garść łąki szpinaku. 50g masła, natka pietruszki 12 plasterów szynki pameńskiej, sól, pieprz, 500g ziemniaków, 300g śmietanki 30%, olej, chrzan

Wykonanie:

Ziemniaki obieramy i kroimy w cienkie plastry. W naczyniu żaroodpornym układamy warstwy ziemniaków, doprawiamy solą i pieprzem. Całość zalewamy śmietanką. Pieczemy około 1 godziny przy 180 stopniach C. Piersi z kurczaka kroimy w poprzek, tak aby jeden bok pozostał niepokrojony. Rozkładamy na płasko, rozbijamy tłuczkiem, solimy. Na każdej pierś rozkładamy szpinak, zimne masło, posiekaną pietruszkę i zawijamy w roladkę. Boki zwijamy do środka. Owijamy ją plasterkami szynki i odkładamy na bok. Smażymy roladki ze wszystkich stron. Przekładamy do naczynia żaroodpornego i podpiekamy przez 20 min przy 180 stopniach C. Serwujemy z ziemniakami i chrzanem.

ROLADKI Z DORSZA

Składniki

450g polędwiczki z dorsza, 4 plastry szynki dojrzewającej ew. boczku, 60g śliwek kalifornijskich, pęczek natki pietruszki, sok z połowy cytryny, skórka otarta z połowy cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek, sól i pieprz

Wykonanie:

Polędwiczkę z dorsza myjemy i osuszamy ręcznikiem papierowym, dzielimy na 4 kawałki. Każdy z nich nacinamy wzdłuż do połowy wysokości, każdą z powstałych połówek także nacinamy wzdłuż w połowie wysokości. W ten sposób powstanie płaski prostokąt z dorsza. W blenderze miksujemy na pesto: natkę pietruszki, oliwę, sok z cytryny, doprawiamy do smaku solą. Rybę układamy na plasterze szynki, solimy (pesto będzie już słone), na wierzchu smarujemy pesto, posypujemy posiekanymi śliwkami. Całość zwijamy w roladkę, którą możemy związać sznurkiem lub przypiąć wykałaczką. Pieczemy 15-20 minut przy temp. 170 stopni.



Słodkie wielkanocne gwiazdy: mazurek do nas przyjechał z Turcji, a babka z Francji

Mazurki i baby – kolorowe, lukrowane, pełne fantazji – stanowią kulinarny symbol Świąt Wielkanocnych. Po okresie wstrzemięźliwości związanej z Wielkim Postem przyszedł czas na świętowanie. Wyjątkowo słodkie! Oto topowe wielkanocne „klasyki”, bez których nasz świąteczny stół nie mógłby się obejść.

Wrytnie... mazurka

Mazurek to charakterystyczne niskie ciasto, przyozdobione bakaliami, polewą lub marcepanem. Uważany za tradycyjnie polski wypiek, trafił do nas

prawdopodobnie w XVII wieku z Turcji. Jego symbolika związana jest bezpośrednio z zakończeniem Wielkiego Postu – tradycyjnie, po 40 dniach ascezy, mazurek stanowił swego rodzaju nagrodę za wytrwałość w wielkopostnych przyrzeczeniach. Jego przygotowanie wymagało od gospodyni szczególnej uwagi. Dziś, choć zapomniamy często o jego symbolicznej roli, mazurek wciąż cieszy się bardzo dużą popularnością na naszych stołach. Głównie dlatego, iż znaleźć możemy

całą masę sposobów i pomysłów na jego wykonanie. W swojej klasycznej wersji przygotowujemy go na kruchym cieście i przyozdabiamy bakaliami.

Wielkanocna babka

Wielkanoc bez piaskowej babki nie byłaby tak sama! Efektowna i apetyczna jest równocześnie bardzo prosta w przygotowaniu. Poprzez swoją wiekową tradycję, odgrywała wyjątkowo ważną rolę na świątecznym, polskim stole. Historycznie to właśnie dzięki pol-

skim wpływom popularna babka zaczęła zdobywać uznanie w takich krajach jak Włochy czy Francja, gdzie współcześnie stanowi także symbol świąt. Smakować nam będzie w wielu różnych wersjach: migdałowej, czekoladowej czy kawowej.

O... serniku!

Choć każda gospodyni ma na niego swój sprawdzony sposób, istnieje kilka charakterystycznych cech, które świadczą o tym, że sernik udał się doskonale. Lekki, wilgotny i puszysty. Podczas Wielka-

nocy smakować nam będzie jak nigdy. Wzbogacony orzechami, owocami lub cytrynami, stanowi prawdziwy rarytas wśród wielkanocnych słodkości. Jako bazę do jego przygotowania wykorzystać możemy m.in. kruchy spód, herbatniki lub biszkopty. Dotego odpowiednio przyrządzona masa serowa, polewa czekoladowa lub słodka kruszonka. Taki sernik z pewnością zachwyci wszystkich naszych gości podczas wielkanocnego spotkania przy stole.

Cytrynowa i czekoladowa fantazja

Jeżeli chcemy przełamać schemat tradycyjnych wypieków wielkanocnych, możemy sięgnąć po przepis na oryginalne ciasto... cytrynowe. Przygotujemy je, mieszając składniki, aż do uzyskania puszystej masy. Ekstrakt z wanilii możemy zastąpić ekstraktem migdałowym lub cytrynowym. Aciasto czekoladowe, prostawne w przygotowaniu, z pewnością podbije serca wszystkich domowników. (AB)

UNIWERSALNE specjor? M S&D SOE **smm**

PRZEPIS TO PODSTAWA

1 Przygotowując nasze świąteczne przysmaki, powinniśmy w pierwszej kolejności zadbać o to, by wszystkie składniki w nim wyszczególnione, występowały dokładnie w takich proporcjach, jakiesą w nim zalecane. Możemy zaopatrzyć się w tym celu w wagę kuchenną i miarki.

DOBRE WYMIESZANE

■ Starannie mieszamy wszystkie suche składniki, które dodajemy do ciasta. Starajmy się torbić delikatnie, ale dokładnie. Dzięki temu nasze ciasto zyska odpowiednią konsystencję.

W FORMIE

■ By ciasto dobrze się wypiekło, ważną jest formą do pieczenia – powinniśmy ją wcześniej lekko natłuścić, następnie oprószyć bułką tartą lub mąką, a na końcu wyłożyć papierem do pieczenia. Wypełniamy formę w 2/3 przygotowanym ciastem, które wkładamy do piekarnika. Pamiętajmy, że pod wpływem temperatury zacznie ono „rosnąć”.

GORĄCE PIECZENIE

■ W jakiej temperaturze powinniśmy piec nasze świąteczne ciasta? Wszystko zależy od tego, co przygotowujemy. Średnia temperatura nagrzania piekarnika to zwykle 200-220 stopni C. Mocno nagrany piekarnik osiąga temperaturę od 220-240 stopni. Jak możemy sprawdzić, czy ciasto już jest gotowe? Wystarczy, że wykorzystamy do tego wykałaczkę. Jeżeli po wyciągnięciu go z ciasta wciąż będzie on „czysty”, będzie to oznaczało, że ciasto jest już dobrze wypieczone i powinniśmy je wyciągnąć z piekarnika. W przeciwnym razie zrobi się ono zbyt suche.

CHWILA OCHŁODY

■ Nim zaczniemy kroić nasze wypieki i częściej nim gości, odczekajmy przynajmniej 20 minut, by ciasto miało czas „odpocząć”. Pamiętajmy też, że większość ciast musi przed podaniem całkiem ostygnąć.

PIANA LEKKA JAK CHMURKA

■ Jeżeli w przepisie musimy wykorzystać ubite białko, najpierw doprowadźmy jajko do temperatury pokojowej. By piana była delikatnie puszysta i lekka, dodajmy kilka kropel cytryny lub octu, albo też szczyptę soli lub cukru.

BISZKOPTOWO

■ W przypadku przygotowywania ciast na biszkopty, należy odpowiednio przygotować mąkę, tzn. „napowietrzyć” ją. Jak to zrobić? Wystarczy przesiać ją przez grube sito albo bardzo delikatnie wymieszać przed odmierzeniem.

ANASTAZJA BEZDUSZNA



Babka czy sernik? Wszystkie **tradycyjne słodkości** mogą razem znaleźć się na świątecznym stole. Sprawdź nasze propozycję na te pyszności

Mazurek z kardamonem

Składniki:
250g mąki
125g margaryny (np. Kasia)
3 jajka
5 łyżek cukru pudru
1 łyżeczka cukru waniliowego
1 jajko
2 szklanki ulubionych bakalii
1 łyżka płatków kukurydzyanych
szczypta kardamonu
1 łyżka miodu

Zaparamy bakalie. Margarynę wystawiamy z lodówki, by zmiękła. Na stolnicy siekamy margarynę czy kostkę do pieczenia z mąką. Ucieramy z cukrem pudrem, cukrem waniliowym. Dodajemy 1 jajko i zagniatamy ciasto. Owijamy w folię i wkładamy do lodówki na 2 godziny.

Bakalie osuszamy i siekamy. Jaja ubijamy mikserem. Dodajemy miód, kardamon, płatki kukurydziane, bakalie, mieszamy.

Wyciągamy ciasto i rozwałkowujemy na cienki płatek.

Wykładamy prostokątną formę, nakładamy widelcem. Na ciasto wykładamy masę bakaliową. Dociskamy. Pieczemy około 25-30 minut w temperaturze 170 stopni.

Babka piaskowa

Składniki:
1 łyżeczka cukru waniliowego
pół łyżeczki aromatu migdałowego
1 szklanka cukru
4 jajka
250g margaryny czy innego tłuszczu do pieczenia (np. kostka dopiekania Kasia)
2/3 szklanki mąki pszennej
2/3 szklanki mąki ziemniaczanej
2 łyżeczki proszku do pieczenia
2 łyżki kakao
biały lukier

Oba rodzaje mąki mieszamy z proszkiem do pieczenia i przesiewamy przez sitko. Kostkę do pieczenia miksujemy z cukrem, cukrem waniliowym i aromatem. Ciągłe miksując, dodajemy na przemian mąkę i jajka. Odelewamy 1/3 masy. Dodajemy do niej kakao i dokładnie mieszamy. Odstawiamy. Formę na babę natłuszczamy i posypujemy mąką lub tartą bułką. Jasną masę wlewamy do formy, a na nią masę z kakao, lekko mieszamy. Pieczemy w temperaturze 180 stopni przez 50 minut. Wystudzoną babę posypujemy cukrem pudrem lub lukrem (gotowym lukrem lub domowej roboty z cukru pudru i cytryny).

Cheesecake, czyli sernik amerykański

Składniki:
1 kg twarogu sernikowego
6 jajek, 100g cukru
3 łyżki mąki ziemniaczanej
150 ml śmietanki 30%.
150 g tłuszczu do pieczenia
250g posiekanych migdałów
pół szklanki mąki. 1.5 szklanek cukru pudru
laska wanilii. 1 cytryna. 200ml śmietana 18%
2 łyżki cukru pudru, sok z cytryny
tabliczka białej czekolady

Tłuszcz do pieczenia rozpuszczamy i przestudujemy. Migdały łączymy z mąką, cukrem i roztopionym tłuszczem. Tortownicę smarujemy tłuszczem i wykładamy jej dno papierem do pieczenia. Następnie zabezpieczamy dno i boki folią aluminiową. Przygotowaną masę wykładamy spód i boki tortownicy o średnicy 26 cm i wkładamy do lodówki. Żółtka oddzielamy od białek i ucieramy z cukrem. Dodajemy twaróg i śmietankę, otartą skórkę i sok z cytryny, i wybraną wanilię. Białka ubijamy na sztywną pianę. Masę łączymy z ubitą pianą z białek. Na koniec dodajemy mąkę ziemniaczaną i delikatnie mieszamy. Masę przekładamy do tortownicy. Pieczemy w kąpiel wodnej, najpierw 40 minut w 180 stopni Celsjusza, a następnie 40 minut w 150 stopni. Wystudzamy. Przygotowujemy polewę. W rondelku podgrzewamy sok z cytryny, zdejmujemy z ognia, wkładamy białą czekoladę i mieszamy, aż czekolada się rozpuści. Dodajemy cukier puder i śmietanę, wszystko mieszamy. Upieczony sernik wyjmujemy z piekarnika, polewamy polewą i odstawiamy do schłodzenia (najlepiej nacać noc do lodówki).

Dwie różne babki wielkanocne za jednym zamachem

By ułatwić sobie wielkanocne prace, wartosięgnąć poprzepis na dwie pyszne babki, które można przygotować w tym samym czasie.

Składniki:

4 szklanki mąki pszennej
4 łyżki mąki razowej
1 i 1/2 szklanki cukru
10 większych jajek
10 łyżek kwaśnej śmietany
200 ml oleju (np. Rapso)
3 łyżeczki proszku do pieczenia
otarta skórka z 2 cytryn
3 łyżki masła orzechowego
4 łyżki kakao i szczypta soli

4 łyżki cukru waniliowego
100 gorczuchów włoskich
500 g malin
1/2 szklanki wody (do musu)
cukier (do musu)

Sposób przygotowania:

Jajka z cukrem miksujemy do uzyskania jasnego, gęstego kremu. Dodajemy olej, śmietanę, wanilię, sól. Miksujemy ponownie. Dodajemy przesianą i wymieszaną z proszkiem dopieczenia mąkę pszenną oraz razową.

Ciasto dzielimy na 2 części, do jednej dodajemy skórkę cy-

trynową i orzechy (drobno posiekane, prawieni mączkę). Mieszymy. Ciastow wykładamy do foremki, np. keksówki, wysmarowanej masłem i wyłożonej papierem dopieczenia.

Drugą część ciasta ponownie dzielimy na połówki, do jednej z nich dodajemy przesiane kakao oraz masło orzechowe - całość mieszymy.

Foremkę, na przykład okrągłą babkową, smarujemy masłem. Wykładamy ciemną część ciasta, a następnie jasną część.

Wstawiamy obie foremki do piekarnika nagrzanego do 170 stopni Celsjusza na 50 minut. Przed wyciągnięciem z piekarnika sprawdzamy (za pomocą patyczka), czy ciasta są upieczone. Maliny przekładamy do garnka. Zalewamy wodą i dodajemy cukier. Całość gotujemy, aż uzyskamy odpowiednią nam gęstość musu.

Upieczone, wystudzone ciasta można polać musem malinowym, udekorować malinami lub polukrować.

ANASTAZJA BEZDUSZNA



FOT. RAPSO



FOT. CALIFORNIA PRUNES.PL



FOT. MATERIAŁY PRASOWE CSN BAKALAND



FOT. CALIFORNIA PRUNES.PL



FOT. CALIFORNIA PRUNES.PL

Na świątecznym, słodkim, stole, oprócz tradycyjnych bab wielkanocnych, nie może zabraknąć także kolorowych bez, ciast migdałowych czy też mazurków bez wypieku, na bazie orzechów i suszonych owoców

Bezy z kremem cytrusowym i śliwkami

Składniki:

5 białek, 220g cukru drobnego
1 łyżeczka octu lub soku z cytryny
1 łyżeczka mąki ziemniaczanej

Składniki na krem:

50 g śliwek kalifornijskich drobno posiekanych
1 pomarańcza + 1 cytryna
4 żółtka, 100 g masła
80 g cukru drobnego

Białka jajek ubijamy w mikserze. Kiedy zaczną sztywnieć, dodajemy po łyżeczce cukru. Ubijamy do momentu, w którym masa białkowa będzie błyszcząca i sztywna. Na końcu dodajemy łyżeczkę octu/soku z cytryny i łyżeczkę mąki ziemniaczanej, całość dobrze mieszymy. Masę z białek przekładamy do rękawa cukierniczego. Papier do pieczenia układamy na blasze. Rysujemy kółka średnicy ok. 4 cm. Najpierw wyciskamy na narysowane kółko pierwszą warstwę masy, następnie drugą warstwę, ale tylko na brzegach, środek bezostawiamy pustym. Bezy pieczemy w piekarniku przy 120 stopni przez pierwsze 20 minut, później zmniejszamy temp. do 100 stopni i suszymy bezy przez kolejną godzinę. Dla kremu pomarańczę i cytrynę myjemy, ścieramy z nich skórkę i wyciskamy sok, całość przekładamy do rondelka, dodajemy żółtka, cukier i masło. Na średnim ogniu podgrzewamy całość, aż do połączenia składników i zagęszczenia kremu. Po zagotowaniu dodajemy posiekane śliwki, mieszymy, odstawiamy do wystygnięcia. Krem po wystygnięciu bardzo stężeje i będzie gęsty. Gotowe, wystudzone bezy szprycujemy wystudzonym kremem.

Wiśniowo-nerkowcowe bezsemniczeki

Składniki:

300g orzechów nerkowca (np. Baka Hand)
100g daktyli całe owoce
100g wiórków kokosowych
100g migdałów blanszowanych
puszka mleka kokosowego
100 g wiśni mrożonych
4 łyżki syropu zagawy
sok z połowy cytryny
2 łyżki oleju kokosowego

Nerkowce zalewamy wrzątkiem i odstawiamy na noc. 10 sztuk daktyli również zalewamy wrzątkiem, po pół godzinie odlewamy wodę. Pół szklanki migdałów mielimy w młynku do kawy. Daktyle, wiórki kokosowe i zmielone migdały dodajemy do blendera i rozdrabniamy do połączenia się składników. Do formy na muffiny wkładamy papierowe papilotki. Do każdej z nich przekładamy odrobinę masy i ugniatamy, tworząc spód babeczki. Odlewamy wodę z nerkowców, orzechy przekładamy do blendera. Dodajemy stałą część mleczka kokosowego, wiśnie mrożone, 4 łyżki syropu z agawy, 2 łyżki oleju kokosowego, sok z cytryny i blendujemy wszystko na gładko. Powstałą masę przekładamy do przygotowanych papilotek. Wstawiamy na noc do lodówki. Po stężeniu ciasto wyjmujemy z formy oraz papilotek, przyozdabiamy polewą czekoladową i pojedynczymi wiśniami.

Ciasto migdałowe

Składniki:

tłuszcz do posmarowania tortownicy
8 jajek
1 paczka cukru waniliowego
300g tartych migdałów (np. BackMit)
240 g cukru trzcinowego
starta skórka z jednej cytryny i pomarańczy
30 g całych migdałów (bez skórki)
cukier puder
cynamon

Rozgrzewamy piekarnik do 175 stopni. Smarujemy tortownicę o średnicy 26 cm tłuszczem. Oddzielamy żółtka od białek. Żółtka, cukier waniliowy i cukier miksujemy na kremową masę. Do masy dokładamy tarte migdały, skórkę cytrynową i pomarańczową oraz cynamon, dobrze miksujemy. Ubijamy białka na sztywno i dokładamy do masy migdałowej, a następnie delikatnie mieszymy. Przekładamy masę migdałową do formy i pieczemy w rozgrzanym piekarniku przez 50-60 minut. Po około 50 minutach sprawdzamy długim drewnianym szpikulcem, czy ciasto zostało dobrze upieczone. Jeżeli ciasto się przykleja do szpikulca, pieczemy go przez kolejne 5-10 minut i przykrywamy folią aluminiową, aby powierzchnia nie stała się brązowa. W międzyczasie siekamy migdały i blanszujemy je oraz pozostawiamy do wystygnięcia. Ostygnięte ciasto delikatnie wyjmujemy z formy i posypujemy dużą ilością cukru pudru oraz sprażonymi migdałami.

Nowoczesne mazurki

Składniki:

300g migdałów (+ kilka sztuk do dekoracji)
2 szczypty soli
skórka z 1 pomarańczy
400ml mleka kokosowego (1 puszka)
300g śliwek kalifornijskich
1 szklanka nierafinowanego cukru trzcinowego
2 łyżki oleju kokosowego
1 łyżka kandyzowanej skórki pomarańczowej
1 łyżka rodzynek
4 śliwki kalifornijskie
1 łyżka płatków migdałowych

Migdały i śliwki miksujemy razem z dwiema szczyptami soli oraz skórką z 1 pomarańczy na jednolitą, plastyczną masę. Jeśli masa nie chce się skleić, można dodać 2 łyżki oleju kokosowego lub wody. Tak przygotowaną masę wykładamy spód formy. Wstawiamy do lodówki. Do niewielkiego rondelka wlewamy mleko kokosowe oraz cukier. Mieszymy do momentu, aż masa zgęstnieje (około 15-20 minut). Zdejmujemy z palnika, dodajemy olej kokosowy i dokładnie mieszymy. Jak karmak lekko przestygnie wlewamy masę na przygotowany wcześniej spód i dekorujemy kandyzowaną skórką pomarańczową, rodzynekami, śliwką kalifornijską oraz płatkami migdałowymi. Wstawiamy do lodówki na kilka godzin lub całą noc. Można to robić aż 6 dni wcześniej przed świętami, ponieważ termin trwałości deseru wynosi do 7 dni.

A MOŻE ZAMIAST ŻURKU ZUPA CHRZANOWA?

Większość z nas jest przyzwyczajona do tradycyjnych świątecznych smaków. Wielkanoc to przede wszystkim jajka w różnych odsłonach, aletakże aromatyczny żurek, pachnąca biała kiełbasa, puszyste baby drożdżowe. Te potrawy królują na naszych wielkanocnych stołach. Dla tych, którzy mają ochotę na pewną odmianę mamy propozycję – delikatną, kremową zupę chrzanową z chrupiącymi grzankami. To idealny kompromis między

smakiem tradycyjnego, wielkanocnego dodatku jakim jest chrzan, a nowoczesnym daniem, które z pewnością zasmakuje naszym bliskim podczas wielkanocnego śniadania.

Bardziej pracowite gospodynie mogą też tego dnia podać dwie zupy do wyboru – żurek czy barszcz biały i chrzanową. Ze względów zdrowotnych ta ostatnia jest jednak nawet bardziej polecana. W medycynie ludowej chrzan stosuje się m.in.

na katar, chore zatoki, dolegliwości trawienne, bóle głowy, kręgosłupa i reumatyczne. Co jednak ważniejsze podczas świątecznego biesiadowania – chrzan pobudza też wydzielanie soków trawiennych, a wobec tego poprawi nam przemianę materii i zapobiegnie dolegliwościom po zjedzeniu ciężkostrawnych potraw. Oprócz chrzanu jako dodatku do mięs i wędlin, można go więc spożyć również w takiej formie, **(MIKO)**



Na wielkanocnym stole nie może zabraknąć zupy –
– tradycyjnego żurku lub jego nieco innej wersji, albo też zdrowej i także rozgrzewającej zupy chrzanowej.

Zupa chrzanowa z jajkiem

Składniki:
kości wędzone 1/2kg
marchew 1 średnia
seler 1/2 średniej
woda 2l
liść laurowy 3 szt.
ziele angielskie 5-6 ziarenek
chrzan 1 mały słoiczek
śmietana kwaśna 18% 300ml
mąka 1 łyżka
sól, pieprz, majeranek do smaku
czosnek 3 ząbki
konfitura żurawinowa 1 łyżka
jajka ugotowane na twardo
bagietka do opieczienia

Do garnka z wodą włożyć kości, obrane i pokrojone w części warzywa, liście laurowe i ziele angielskie. Posolić i gotować, aż mięso przy kości będzie miękkie. Kości wyciągnąć. Do wywaru dodać chrzan i śmietanę połączoną z mąką. Doprawić do smaku solą, pieprzem i majerankiem. Pod koniec gotowania zupy dodać wyciśnięty przez praskę czosnek i konfiturę żurawinową. Zupę podawać z jajkiem ugotowanym na twardo i z grzankami z bagietki do odpieku (bagietkę pokroić w kromki i podpiec na złoty kolor w piekarniku). Do zupy można również dodać pokrojone mięso z kości wędzonych.

Świąteczny żurek z grzybami i chipsami buraczanym

Składniki:
10 g suszonych grzybów. 1 średnia cebula
3-4 łyżki oleju rzepakowego
2 średnie marchewki, 1 średnia pietruszka
1/4 małego selera. 3 średnie ziemniaki
3 ząbki czosnku. 1 łyżeczka majeranku. 2 łyżeczki laurów
6 ziaren ziela angielskiego
15l wody, 0,5 l gotowego zakwasu na żurek
400g sera topionego kremowego
sól i pieprz do smaku, 1 burak czerwony

Grzyby dokładnie opłukać pod bieżącą wodą, a następnie ugotować do miękkości i odstawić razem z wodą do wystygnięcia. Cebulę pokroić w kostkę i usmażyć na oleju na jasnożółty kolor, wgarnąć, w którym będzie przygotowywana zupa. Dopodsmażonej cebuli dodać obrane, pokrojone w kostkę warzywa (marchew, pietruszka, seler) oraz przyprawy i wszystkie ugotowane grzyby oraz wlać część wody, w której się gotowały (według uznania, dla wzmocnienia smaku). Doprawić do smaku i odstawić na pół godziny, by smaki się połączyły. Burak obrać, pokroić w cienkie plasterki i upiec w piekarniku lub usmażyć na rozgrzanym oleju tak, by powstały chipsy. Odsączyć na ręczniku papierowym i udekorować nimi każdą porcję świątecznego żurku.

Barszcz biały świąteczny z jajkiem

Składniki:
2 marchewki
pietruszkę
cebula
1 ząbek czosnku
2 łyżki tartego, świeżego chrzanu
2 jajka gotowane na twardo
3 łyżki śmietany 12%
1/8 kostki masła
4 łyżeczki soku z cytryny
5 ziaren ziela angielskiego
liść laurowy
1 łyżka natki pietruszki
pieprz, majeranek do smaku
pieprz naturalny

Marchew obrać, zetrzeć na tarce o dużych otworach. Cebulę i pietruszkę przekroić na pół. Warzywa włożyć do 1 litra wrzącej wody i ugotować do miękkości. Wyjąć cebulę i pietruszkę. Do wywaru dodać posiekany czosnek, utarty chrzan, majeranek, ziele angielskie, liść laurowy oraz sok z cytryny. Gotować około 10 minut. Zdjąć z ognia, lekko ostudzić, następnie połączyć z masłem i śmietaną. Przyprawić do smaku. Ugotowane jajka pokroić, położyć na talerze, zalać barszczem, posypać natką pietruszki.

Żurek tradycyjny

Składniki:
100 g boczku lub kiełbasy (może być biała kiełbasa surowa)
1 butelka zakwasu z maki żytniej
1 litr bulionu warzywnego (najlepiej z włoszczyzny), 1 liść laurowy
kilka ziarenek ziela angielskiego
1 grzybek suszony,
4 ziemniaki
1 ząbek czosnku
1 łyżka tartego chrzanu
2 jajka, 1 łyżka majeranku
1 łyżka soku z cytryny
sól, pieprz i cukier

Chudy boczek lub kiełbasę kroimy w kostkę i smażymy na patelni. Białą kiełbasę należy włożyć do gotującej się zupy. Do wrzącego bulionu warzywnego wkładamy usmażony boczek lub kiełbasę. Kroimy w kostkę surowe ziemniaki i razem z suszonym grzybkami dodajemy do bulionu. Doprawiamy całą solą i pieprzem, listkiem laurowym, zielem angielskim i gotujemy 20 minut. W tym czasie gotujemy jajka na twardo. Obieramy ze skorupki i kroimy na ćwiartki. Zupę przyprawiamy majerankiem i poprzednio przeciętym przez praskę ząbkiem czosnku. Wlewamy dobrze wymieszany żur i dodajemy łyżkę chrzanu, sok z cytryny i cukier. Całość mieszamy i podgrzewamy, ale nie gotujemy. Do misek układamy jajka, dodajemy, jeśli mamy ugotowaną białą kiełbasę. Wlewamy do misek żur. Zupę można również zaprawić dwiema łyżkami śmietany i posypać świeżymi ziołami.

Przygotuj z bliskimi zapiekanke z białą kielbasą i jajkiem

We współczesnym, zabieganym świecie coraz mniej czasu spędzamy z najbliższymi. Tymczasem, żeby być z sobą naprawdę blisko, potrzebne są chwile, gdy poświęcimy sobie nawzajem naszą uwagę. Doskonałą okazję do tego stanowi wspólne posiłki oraz ich gotowanie całą rodziną. Kiedy przygotowujemy razem obiad, apotem siadamy przy stole, mamy możliwość porozmawiać. Idelanie dotego pasują zbliżające się święta wielkanocne. Dobrze, aby w tej wy-

prawie towarzyszyły nam też dzieci. Żeby je zachęcić do wspólnego gotowania, postarajmy się, by było to chwile pełne zabawy. Proponujemy więc wypróbować prosty i smaczny przepis na zapiekanke z białą kielbasą i jajkiem i groszkiem. Doprzysiężenie tego dania możemy zachęcić nawet najmłodszych domowników. Chociażby do obrania jajek.

Będą nam potrzebne: 400 g białej kielbasy parzonej, 4 jajka ugotowane na twardo, 400 g makaronu typu piórka (np.

Lubella), 30 g maki, 30 g masła, 500 ml mleka, 4 łyżki chrzanu (np. Krakus), cebula drobno posiekana 1 sztuka, 150 g zielonego groszku, 150 g żółtej mozzarelli lub sera gouda, koperek do dekoracji oraz sól i pieprz do smaku.

Najpierw gotujemy makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Masło i mąkę podsmażamy w rondelku przez około 3 minuty, potem dolewamy do nich mleko - ciągle mieszając, żeby nie zrobiły się grudki. Zagotowujemy

całość i dodajemy sól, pieprz oraz chrzan. W ten sposób powstanie sos beszamel. Kroimy kielbasę w plastry razem z cebulą smażymy na złoty kolor. Dodajemy ugotowany makaron, groszek i połowę beszamelu, a następnie pokrojone w ćwiartki jajka. Całość przekładamy do formy do pieczenia. Polewamy zapiekanke z góry resztą beszamelu, posypujemy utartym serem i pieczemy przez około 20 minut w temperaturze 200 stopni C.
ANASTAZJA BEZDUSZNA



FOT. LUBELLA



FOT. LUBELLA



FOT. MEDZIEROZKI MAKARON



FOT. MEDZIEROZKI MAKARON

WARTO WIEDZIEĆ

MISJA WIELKANOC

Czas przed Wielkanocą to okres intensywnych porządków oraz kulinarnych zmagani. Co zrobić, aby nieco go uspokoić?

Skorzystać z pomocy bliskich, dobrze zaplanować pracę oraz sięgnąć po sprawdzone kompozycje przypraw.

Przygotowując się do Wielkanocy, warto wcześniej zaplanować menu i zrobić przynajmniej częściowe zakupy, zaopatrując się w rzeczy o dłuższych terminach przydatności - bakalie, mąkę, przetwory warzywne i owocowe oraz przyprawy i dodatki spożywcze, a wśród nich majeranek lub przyprawę do żurku i barszczu białego, pieprz ziołowy, przyprawę do indyka po staropolsku i domięsa wieprzowego oraz proszek do pieczenia.

Wiele dań możemy również zrobić wcześniej lub wstępnie je przygotować.

Zamiast sernika zdecydujemy się na paschę. Będzie smaczna również po zamrożeniu - podobna jak lody. Można przygotować ją spokojnie kilka tygodni przed Świętami. Wybierzmy też mazurek na kruchym spodzie. Upieczony placek możemy przechowywać nawet dwa tygodnie, a zamrozić jeszcze dłużej. W Wielką Sobotę wystarczy zrobić tylko polewę, np. z czekolady z cynamonem i ozdobić go bakaliami.

Dwa tygodnie przed Wielkanocą możemy przygotować pasztet i zamiast upiec, również go zamrozić. Przed Świętami wystarczy tylko wstawić go do piekarnika.

W Wielki Piątek z kolei dobrze jest zamarynować mięsa, najwygodniej korzystając z gotowych mieszanek, np. przyprawy do mięsa wieprzowego czy przyprawy do indyka po staropolsku.

W świąteczne dni warto też zadbać o to, żeby na stołach pojawiły się świeże warzywa i owoce, a także dania z wykorzystaniem ziół i przypraw ułatwiających trawienie, takich jak np. pieprz ziołowy, który świetnie pasuje chociażby do jajek. A jeśli świąteczne śniadanie zaczynacie od żurku, możecie ułatwić sobie gotowanie i sięgnąć po kompozycję do żurku i barszczu białego.

ANASTAZJA BEZDUSZNA

Przedstawiamy makaronowe i mięsne dania na Wielkanoc. Zapiekanki warzywne i mięsne dobrze się wpiszą w świąteczne menu

Zapiekanka bakłażanowa

Składniki:

400g makaronu wstążki długie (np. Lubella)
3 duże bakłażany
2 łyżki oleju rzepakowego
1 cebula, 3 ząbki czosnku
2 puszki pomidorów krojonych
1/2 łyżeczki oregano 1 szczypta chili
2 łyżki koncentratu pomidorowego
1 gałązka świeżej bazylii
oliwa do nasmarowania naczynia
200g mozzarelli BS. 50g parmezanu drobno startego
sól i pieprz do smaku

Gotujemy makaron zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Na oleju smażymy posiekaną cebulę. Dodajemy do niej zgnieciony czosnek i smażymy razem jeszcze przez około 1 minutę. Następnie dosypujemy oregano, chili i dokładamy koncentrat. Po minucie dodajemy pomidory. Całość gotujemy na średnim ogniu przez około 25 minut. W tym czasie kroimy bakłażana na cienkie plastry (ok. 5 mm), lekko solimy i smażymy na oliwie na złoty-brązowy kolor. Następnie osuszamy go z oliwy na papierowym ręczniku. Mieszmamy ugotowany makaron z 2/3 sosu, połową mozzarelli oraz poszarpaną bazylią (zostaw kilka listków do dekoracji). Tak przygotowany makaron zawijamy w bakłażan. Tworzymy małe roladki, które następnie układamy w żaroodpornym naczyniu wysmarowanym oliwą. Polewamy je pozostałym sosem, posypujemy resztą mozzarelli, parmezanem i (opcjonalnie) bułką tartą. Całość pieczemy 20 minut w piekarniku nagrzanym do 200 stopni C.

Makaronowe wstążki z białą kielbasą w sosie chrzanowym

Składniki:

250g makaronu wstążki (na przykład Międzybrodzki Makaron)
250g surowej białej kielbasy
2 łyżki oleju
3 łyżki tartego chrzanu
300ml słodkiej śmietany 18%
sól, cukier do smaku
3 jajka ugotowane na twardo
natka pietruszki do dekoracji

Makaron gotujemy w osobnej wodzie, następnie hartujemy go i odcedzamy. Podsmażamy białą kielbasę na złoty kolor. Dodajemy odrobinę wody, przykrywamy pokrywką i podduszamy 10 minut. Śmietanę łączymy z chrzanem. W następnej kolejności doprawiamy solą i odrobiną cukru. Doprowadzamy do wrzenia.

Makaron układamy na talerz. Całość polewamy sosem. Na wierzch kładziemy pokrojoną w grube plasterki białą kielbasę i jajko pokrojone w cząstki. Danie dekorujemy listkami natki pietruszki.

Świąteczna babka ziemniaczana z Podlasia

Składniki:

400g sera żółtego (np. Podlaskiego MSM Mońki)
1.5 kg ziemniaków
150g boczku wędzonego parzonego
150g kielbasy wędzonej
3 jajka
3 ząbki czosnku
3 łyżki mąki ziemniaczanej
1 łyżeczka kurkumy
sól, pieprz, majeranek do smaku

Ziemniaki obieramy, myjemy i ścieramy na tarce na drobnym oczku, następnie odsączamy z nadmiaru wody.

Boczek kroimy w paseczki, kielbasę drobno w kostkę i podsmażamy na patelni na złoty kolor. Łączymy mięsne wyroby z ziemniakami, dodajemy jajka, wyciśnięty przez praskę czosnek, przyprawy, mąkę i kurkumę. Wszystko dokładnie mieszamy łyżką.

Blaszki, najlepiej wziąć „keksówki”, smarujemy tłuszczem i posypujemy bułką tartą. Układamy warstwami, na przemian masę ziemniaczaną i plastry sera tak, by ostatnia warstwa była ziemniaczana. Wierzch babki dekorujemy paseczkami sera. Pieczemy w piekarniku w temperaturze 180 stopni Celsjusza przez około 60 minut.

Świąteczne dania w wersji wegetariańskiej czy wegańskiej? Sprawdź, jak smakuja warzywne pasztety i wyjątkowe kanapki

Choć fundamentem tradycyjnego stołu wielkanocnego są jajka, nabiał biała kiełbasa (modna ostatnimi czasy), w kuchniach wegetariańskiej i wegańskiej przewidziano już całą gamę ich świątecznych odpowiedników. Sprawdź, jak smacznie spędzić święta wielkanocne przyroślinnym stole i przekonaj się, że warzywa znajdziesz nie tylko w sałatkach, ale także chrupiące

orzechy nie są już jedynie domeną tradycyjnych mazurków. Dla wszystkich tych, którzy lubią w kuchni testować nowe połączenia smaki, doskonałą propozycją będą kanapki wiosenne z pieczonym burakiem. Originalne połączenie buraka i sera wiejskiego urozmaici każde wielkanocne śniadanie i zaskoczy niebanalnym smakiem. Świetnie na kanapkach sprawdzisz także

świeży szczypior. Będą doskonale smakować kiełkami, na przykład burakalub słonecznika. Czy też sałatką z pieczonym burakiem, jarmużem i pomarańczą. Z tych propozycji na świątecznym stole na pewno chętnie skorzystają wegetarianie. A co dopiero mówić o pasztetach warzywnych czy toz soczewicy czy z ciecierzycy bez wątpienia spodoba się imięsożercom, **AB**



Wielkanoc to czas, kiedy kilkakrotnie siadamy do stołu. Obok mięsnych potraw i jajek możemy zaszerwować naszym gościom alternatywne lekkie dania, które mogą odpowiadać nawet tym, którzy są na diecie bezmięsnej

Delikatna konfitura cebulowa z mussem z suszonych fig

Składniki:
1 kg cebuli
2 ząbki czosnku
1 papryczka chili
200 g fig
Bakalania
60 g oliwy z oliwek (miękkiej)
Bakalania
3 łyżki syropu zagęszczającego
4 łyżki octu balsamicznego
gałązka świeżego tymianku
garść natki pietruszki
2 łyżki masła
sól, pieprz

Cebulę kroimy w piórka i podsmażamy na rozgrzanym maśle do zarumienienia. Następnie dodajemy czosnek i przyprawę. Całość dusimy pod przykryciem przez ok. 10 minut, do czego dodajemy posiekane i wcześniej namoczone w ciepłej wodzie figi i złote owoce. Dusimy jeszcze przez kolejne 10 minut, dodajemy miód i ocet balsamiczny oraz rozrzucone w dłoniach tymianek. W zależności od potrzeb doprowadzamy do smaku. Ciepłą konfiturę przekładamy do ozdobnego słoika (możemy pasteryzować lub przechowywać niepasteryzowaną w lodówce około tygodnia).

Chrupiący paszтет z soczewicy z orzechami włoskimi

Składniki:
szklanka ugotowanej brązowej soczewicy
pół szklanki ugotowanej kaszy jaglanej
50 ml oleju rzepakowego
100 g orzechów włoskich
100 g mieszanki orzechów
1 duża cebula
2 łyżki sosu sojowego
Uściśnięty laur
2 ziarna ziela angielskiego
5 goździków
1 łyżeczka majeranku
szczypta gałki muszkatołowej
sól, pieprz

Cebulę siekamy i podsmażamy na patelni do zeszklenia, razem z liściem laurowym, zielem angielskim i goździkami. Cebulę, z której wyjmujemy przyprawę, dodajemy do ugotowanej wcześniej soczewicy i kaszy jaglanej. Do składników dodajemy sos sojowy, sól, pieprz oraz resztę przypraw. Wszystkie składniki blendujemy za pomocą delikatnych, pulsacyjnych ruchów. W zależności od smaku, możemy dodać wybrane przyprawy. Do masy dodajemy posiekane orzechy włoskie. Paszтет przekładamy do formy lub szklanych słoików i pieczemy w temperaturze ok. 180 stopni przez około 40-50 minut. Gotowy paszтет studzimy i dodatkowo ozdabiamy przed podaniem orzechami. Najlepiej smakuje w towarzystwie chrupkiego pieczywa.

Kanapka wegetariańska z pieczonym burakiem

Składniki:
na 4 kromki pełnoziarnistego pieczywa
200 g margaryny lub roślinnego tłuszczu (np. Rama)
1 mały bułak czerwony
garść mieszanej sałaty (raciech i lodowej)
4 łyżeczki sewka wiejskiego
1 szczypta pieprzu czarnego świeżo mielonego
pół pęczka szczypioru

Buraka myjemy i zawijamy w aluminiową folię. Wstawiamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni Celsjusza. Pieczemy około 40 minut do momentu, gdy będzie miękki, po czym studzimy go, obieramy i kroimy w kostkę około 0,5 x 0,5 cm. Wiejski serek odciekamy na sitku.

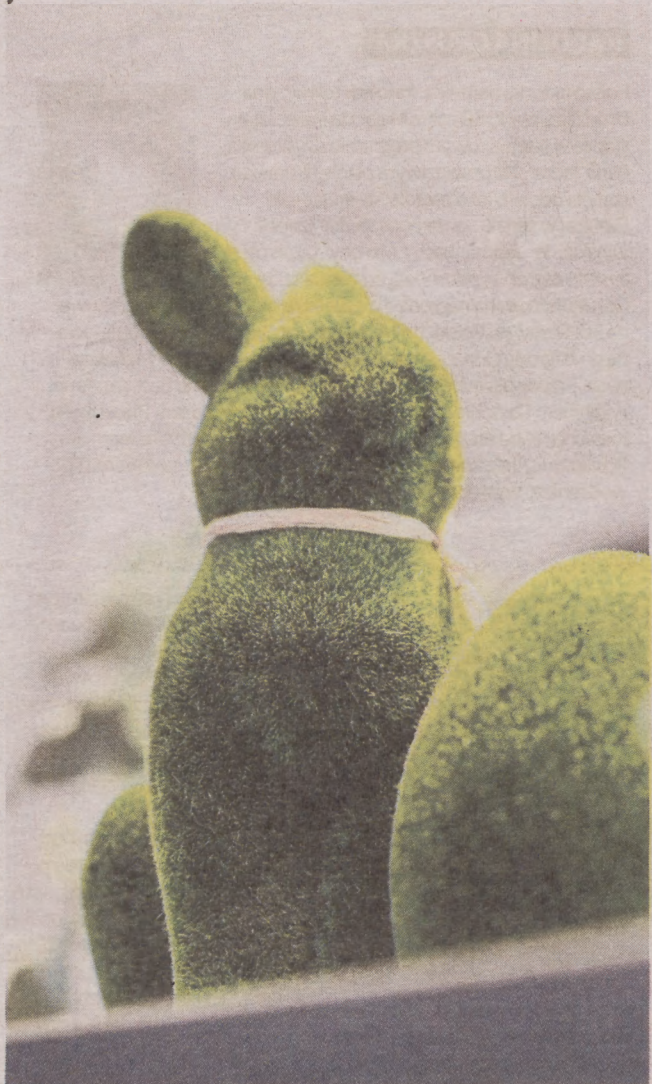
Kromki pieczywa smarujemy margaryną, następnie na każdą z nich układamy liście sałaty.

Na sałacie rozkładamy pokrojone buraki oraz wiejski serek. Wierzch kanapek posypujemy grubo pokrojonym szczyporem i pieprzem.

Paszтет z ciecierzycy z pastą Tahini

Składniki:
400 g ciecierzycy, 2 cebule, 4 jajka, 2 łyżki oleju
2 marchewki, 15 szklanek bułki tartej
3 łyżki kaszy mamej i 3 łyżki mąki o smaku
po 1 łyżeczce wędzonej papryki, ostrej papryki, kminu rzymskiego mielonego oraz pieprzu
łyżka pasty sezamowej Tahini
łyżka ziarna kolendry, 1 mionka, ząbek czosnku
100 g suszonych pomidorów i łyżka koncentratu pomidorowego, pęczek natki kolendry
łyżka ulubionych przypraw (np. Knorr)
łyżka gęstego jogurtu, strąk ostrej papryki chili
łyżka pasty sezamowej Tahini

Dzień wcześniej zalewamy ciecierzycę zimną wodą. Na drugi dzień płuczemy ją i zalewamy świeżą wodą. Następnie dodajemy marchewki i gotujemy do miękkości. Miksujemy z jajkami i pastą Tahini. Na rozgrzanym oleju zblendujemy rozdrobnioną cebulę. Dodajemy posiekany czosnek i przyprawy. Smażymy, aż zacznie intensywnie pachnieć. Dodajemy koncentrat pomidorowy. Całość smażymy jeszcze chwilę, a następnie przekładamy do miksera. Miksujemy składniki na gładką pastę i łączymy z resztą ciecierzycy. Masę na paszтет doprowadzamy do gotowania z drobnymi suszonymi pomidorami, bułką i kaszą manną. Umieszczamy w foremce na paszтет i zawijamy w folię aluminiową i umieszczamy na blasze piekarnika, na którą wlewamy wodę. Pieczemy przy 200 stopniach Celsjusza około 60 minut. Paszтет podajemy z sosem. Rozcieramy czosnek na miazgę, siekamy kolendrę i strąk papryki chili. Wszystkie składniki łączymy z majonezem i jogurtem, doprawiamy do smaku sokiem z limonki.



Dekoracje świąteczne

Anastazja Bezdusznia
a.bezdusznia@glos.com

Wielkanoc to czas, który bardzo często utożsamiany jest z tradycją - zarówno w sferze potraw, jak i świątecznych dekoracji. Podczas gdy szefowie kuchni prześcigają się w tworzeniu autorskich kompozycji smakowych, także w obszarze aranżacji wnętrz warto puścić wodze fantazji. Projektanci zachęcają - nadajmy świątecznym motywom nowoczesną i zaskakującą formę.

Swięta Wielkiej Nocy to dla wielu stylistów idealny moment na wiosenne aranżowanie domu. Dekoracje wielkanocne kojarzą nam się głównie z kolorowymi pisankami, zającami, pisklętami i kuleczkami kwitnącej wierzby. Choć są urocze, to praktycznie powtarzalne co roku w każdym domu. - Niemiśmy z nich całkiem rezygnować - w końcu to flagowe motywy Wielkanocy. Dodajmy im jednak odrobinę świeżości, korzystając z inspiracji, jakie podsuwa nam budząca się do życia natura - radzi Lena Kwietniewska, architekt pracowni KODO.

Postawmy na motywy i formy zaczerpnięte z natury, a temu, co znane, nadajmy nieoczywisty kształt. Wybierzmy jajka w naturalnym



W NOWOCZESNYM WYDANIU

Nieszablonowe pomysły na wielkanocną aranżację wnętrz

kolorze, mech, nieobrobione drewno, zielone liście i owoce. Zieleń to nie tylko bukszpan i rzeżucha, ale także pędy paproci, gałązki bluszczu. Wykorzystać możemy egzotyczne liście, zwoje rafii, strusie lub przepiórcze jaja, a nawet cytrusy. Różne odcienie zieleni oraz ożywcze kolory owoców dodadzą energii przede wszystkim wnętrzom urządzonym w minimalistycznym stylu.

- Światło i czystość bezbarwnego szkła, jednolita zastawa w ożywczych barwach, naczynia w kształcie liści, prostetkaininy w naturalnych barwach, jutowe worki i zwykły sznurek - to elementy, które nadadzą nieoczywistości naszym aranżacjom. Wśród nich nawet te tradycyjne motywy i potrawy nabiorą nowego, zaskakującego smaku. Lekki nieład w ich układzie będzie zamierzonym efektem - w końcu w naturze nie jest poukładane „od linijki” - dodaje architekt.

Śniadanie do łóżka

Wielkanoc kojarzą nam się głównie z zestawem - w wielu domach toną im kończy się świąteczna aranżacja. Tymczasem dom to nie tylko jadalnia, ale także sypialnia, łazienka i kuchnia. W każdym z tych pomieszczeń znajdziemy wiele miejsc na dekoracje inspirowane budzącą się do życia naturą. Podstawowa zasada to odpowiednia kompozycja kolorystyczna i umiar dostosowany

do trybuzycia. Elementów, które możemy umieścić w różnych miejscach domu imieszkania, jest całe mnóstwo. Gniazdko z siano lub rafii ułożone na meblach bądź w różnych naczyniach, jutowe worki z wysypującymi się jajkami, kawałki mechu ozdobione świątecznym motywem.

Wartym uwagi pomysłem są ogrody w szkle - naczynia w prostych formach można na tę okazję wypełnić kompozycją z liści, mchu, kory i jajek. Nawet łazienka i kuchnia z prostymi świątecznymi akcentami mogą być częścią wiosennej, pełnej życia atmosfery.

Swoboda i nonszalanca, czyli nowa elegancja

Odswieżone dekoracje kojarzą się z jednej strony z elegancją, z drugiej - z powtarzalnością. Tymczasem możliwości, jakie są w naszych rękach, pozwalają każdego roku nanowo tworzyć atmosferę świąt, za każdym razem odrobinę inną.

Nowoczesne wnętrze jest proste i jasne, pełne naturalnych barw i struktur. To również wnętrze, które gwarantuje nam wygodę i swobodną radość wyrażania własnej osobowości. W tym roku postawmy na luz i swobodę. Pójdźmy z duchem czasu - nie dajmy się skrepić sztywnej elegancji i opatrzoną nawykami - zaskoczmy domowników i gości niecodzienną, wielkanocną aranżacją.

FOT. KODO

Karolina Gruszka

odnalazła miłość w Rosji, ale woli mieszkać w Polsce

Niektórzy pamiętają ją z „Dyskoteki Pana Jacka”. Większość z nas poznała ją jednak dopiero z „Bożej podszewki”. Dzisiaj zdecydowanie woli od telewizji występy w teatrze i w kinie. Produkuje także własne spektakle – z mężem Iwanem Wyrpajewem.

Główna
Paweł Gzył
p.gyl@gk.pl

Choć nie występuje raczej w popularnych serialach, uwielbiają ją nie tylko widzowie, ale również kole-dzy pofachu. Dlatego nie narzeka na brak ofert z teatru czy kinu. Tote występy stworzyły jej wizerunek eterycznej piękności, którą kusi swą wyjątkowością i zmysłową kobiecością.

– Mam wrażenie, że ona jest marzeniem każdego mężczyzny, uosobieniem wszelkich ideałów kobiecości, o których tylko czytamy w literaturze. Że z jednej strony jest krucha, myślami w światach nam niedostępnych, a z drugiej, kiedy gra, dotyka bardzo emocjonalnych strun – powiedział kiedyś o niej Piotr Adamczyk.

Została wyjątkowo dobrze wychowana – nie tylko przez rodziców, ale także przez pedagogów. Miała to szczęście, że choć urodziła się w Peerele, to chodziła już do niepublicznej szkoły. W liceum polskiego uczył ją ceniony poeta – Jaro-sław Klejnocki. Pod jego wpływem zaczęła uczyć się wierszy na pamięć i występować w konkursach recytatorskich.

Śpiewała również w młodzieżowym zespole muzycznym. Tam dostrzegł ją Jacek Cygan – i zaprosił do swego show „Dyskoteka Pana Jacka”, z którym przejechała całą Polskę od morza do gór. Być może to sprawiło, że była bardzo świadomym dzieckiem – 0 czym świadczy choćby to, że jako nastolatka została wegetarianką.

– Po prostu uświadomiłam sobie, skąd się bierze kotlet na talerzu, nic więcej. Dziś niejedzenie mięsa jest popularne, wręcz modne, ale wtedy rzeczywiście było trudniej. Choćby dlatego, że brakowało sklepów ze zdrową żywnością, restauracji wegańskich... I jeszcze wszyscy wokół gada-li, że niejedzenie mięsa szkodzi. I przez to całe gadanie moi rodzice trochę się martwili.



– Fakt, że wyjechałam, dużo mi dał. Przede wszystkim poczucie dystansu do mojego kraju. Z Rosji wróciłam z przekonaniem, że wiem, czego chcę. Nie ma nic, w imię czego warto robić rzeczy przeczące temu. w co wierzymy – deklaruje Karolina Gruszka w interwii.

Natomiast bardzo mnie w tym wegetarianizm wsparł – podkreśla w interwii.

Kiedy miała dziesięć lat, dostrzegł ją reżyser castingu – i w ten sposób trafiła na plan filmu Krzysztofa Zanussiego o Chopinie. Potem telewizywie zobaczyli ją w „Bożej podszewce”. Mało tego – jeszcze przed maturą pojechała do Rosji, aby kręcić film „Córka kapitana”, dzięki czemu opanowała podstawy rosyjskiego, co bardzo jej potrafiło przydać. Nic dziwnego, że po liceum trafiła do szkoły aktorskiej.

– Na studiach miałam moment, że strasznie przeklinałam. Nie chciałam być obsadzana wyłącznie w rolach amantek. Zależało mi, żeby

pokazać siebie od ostrej strony. Sporoteż wtedy paliłam. Na szczęście to już zamknięty etap – śmieje się w serwisie Populada.

Mając 24 lata, Karolina wyprowadziła się z domu – i zamieszkała we własnym mieszkaniu niedaleko warszawskiego placu Konstytucji. Remont miał trwać miesiąc, a potrwał cztery, ale dzięki temu mogła stać na własne nogi. Akurat dostała etat w Teatrze Narodowym – i wszyscy uznali, że jest najbardziej obiecującą aktorką młodego pokolenia.

Potwierdziło to spotkanie z amerykańskim reżyserem Davidem Lynchem, który

przyjechał do Polski nakręcić swój nowy film. Dzięki niemu Karolina wzięła udział w tworzeniu eksperymentalnego obrazu „Irdand Empire”, który swoją premierę miał na festiwalu w Wenecji. Na pokazie polska aktorka siedziała między Lynchem a hollywoodzką gwiazdą Laurą Dem. W mediach uznano, że Fabryka Snów staje przed nią otworem.

– Pojechaliśmy nakręcić kilka scen do Los Angeles. David Lynch z własnej inicjatywy zaprowadził mnie do superdobrego agenta. Rozmowa była krótka. Agent powiedział, że z chęcią się mną zajmie, ale jest jeden warunek: że chociaż dwa lata tutaj pomieszkam i pochodzę

na castingi. A ja sobie tego nie wyobrażałam – podkreśla w „Zwierciadle”.

Karolina wolała grać w polskich filmach – bo reżyserzy zasypywali ją ciekawymi propozycjami. Jedną z nich okazał się film „Kochankowie z Marony”. Obraz Izabeli Cywińskiej trafił na festiwal w Moskwie. Młoda aktorka pojechała na imprezę – i poznała tam rosyjskiego reżysera Iwana Wyrpajewa.

– Zobaczyłam jego film „Euforia”, który mnie bardzo poruszył, a to mi się nie zdarza często. Kiedyś okazało się, że reżyser stoi przy wyjściu i jest szansa, żeby mu podziękować, to razem z panią Izą Cywińską, z którą miałam podobne od-

KAROLINA GRUSZKA

Polska aktorka teatralna, kinowa i telewizyjna. Urodziła się w 1980 roku. Mając dziewięć lat wystąpiła w telerankowym programie „Dyskoteka Pana Jacka”. Na prawdziwym planie filmowym stanęła dopiero jako nastolatka, grając rolę Gieniusi w serialu „Boża podszewka” Izabeli Cywińskiej. W „Kochankach z Marony” tej samej reżyserki zagrała przełomową, dla swej kariery rolę Oli, uhonorowaną nagrodą dla najlepszej aktorki pierwszoplanowej na 30. Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni i nominowaną do nagrody Orła. Często angażowana jest do filmów zagranicznych. Pracowała między innymi z Włochem Giacomo Battiato, Amerykaninem Davidem Lynchem, Białorusinem Michaiłem Ptaszukiem, Kazachem Abaiem Karpykovem, Czechem Tomaszem Masinem oraz Rosjanami: Aleksandrem Proszkinem i Iwanem Wyrpajewem. Z powodzeniem występuje także w Polsce.



czucia, podeszliśmy imu podziękować. Akurat za 15 minut zaczynał się pokaz naszego filmu „Kochankowie z Marony” w sali obok, więc go zaprosiliśmy, nawet nie licząc, że przyjdzie. A on przyszedł – wspomina w „Zwierciadle”.

Wyrpajew był wtedy enfant terrible rosyjskiego teatru. Pochodzi z Irkucka na Syberii, sam Osobie mówi, że wychowywała go goulia, miał naswoim koncie wyrok w zawieszeniu za napad i rozbój. Kobiety za nim szalały – nic dziwnego, że był już dwukrotnie żonaty. Dla polskiej aktorki rzucił jej rosyjską koleżankę po fachu – Polinę Aguręjową. Karolina została z kolei dla niego Polską – i przeprowadziła się do Rosji.

– Moskwa to miejsce dużo mniej przyjazne niż Warszawa. Tam życie toczy się 24 godziny na dobę i to bardzo intensywnie: pijesz od rana, a odwiedza też dorana, wity o 2 w nocy niesą niczym dziwnym. To jest życie pod szytą alkoholem, kokainowym rytmem. Energia, która mobilizuje do pracy, sprawia, że masz stopomysłów na minutę, ale na dłuższą metę jest męcząca – tłumaczy w „Gali”.

Karolina wzięła ślub z Iwanem – ina świat przyszła ich córka Maja. Realizowali również filmowe i teatralne projekty, które spotykały się z dużym rozgłosem. Z czasem moskiewska scena, którą dyktował Wyrpajew, podpadła putinowskiej administracji. To sprawiło, że małżonkowie postanowili wrócić do Polski. Oficjalnie: żeby Maja mogła dorastać w miasteczku 0 lepszym powietrzu niż pełna smogu Moskwa.

Para artystów zamieszkała w Warszawie i powołała do życia własną firmę produkcyjną, dzięki której zaczęła realizować wspólne spektakle teatralne. Ku radości wielu reżyserów, Karolina wróciła do polskiego kina. I nietylko – bo zagrała również we francuskiej biografii naszej noblistki – „Marie Curie”. Dziś Karolina i Iwan myślą o zamieszaniu z Mają w górach.

FOT. TOMASZ HOŁO

BABA SWOJE - DZIAD SWOJE

KSIAZKI

KAŻDEMU PO RÓWNO? TO NIE JEST SPRAWIEDLIWE ROZWIĄZANIE

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@polskapress.pl

Mamy wśród znajomych, i to tych prawdziwych, nie na FB, sporo belfrów i dyrektorów szkół. Stanęli po obustronach barykady, więc, nie chcąc utracić sympatii żadnego z nich (toświecni ludzie), nie chcemy opowiadać się za albo przeciw protestowi. Jednak jedyntemat muszę podjąć: żądanie równej podwyżki (1000 zł) dla każdego. Budzi ono bowiem mój opór. Dlaczego?

Nauczyciele nie są jednolitą grupą. Nie chodzi mi o to, że wśród nich znajdziemy ludzi, którzy nie powinni nigdy znaleźć się w tym zawodzie. Chodzi mi o nauczane przedmioty i wkład pracy, który powinien być głównym kryterium płacy. Komu więc dałabym więcej niż innym?

Nauczycielom klas I-III. To od nich zależy dalsza edukacyjna kariera (albo porażka) dziecka. Lwią część pracy muszą wykonywać poza pensum: robią pomoce naukowe, uczą się poruszania po wirtualnym świecie, by nie pozostać w tyle za dziećmi, kombinują, aby je wiedzą zaintrygować, co jest trudne.

Druga grupa to poloniści, angliści, germaniści, czyli filolodzy. Spędzają godziny na poprawianiu prac pisemnych i klasówek, bo na testach nie da się poprzestać. Muszą być na bieżąco ze zmiennym kanonem lektur i robią większą część szkolnych imprez.

Nauczycieli innych przedmiotów proszę o wybaczenie. I uspokajam: nikt nie odważy się takiego kryterium płacy przyjąć.

Strajk podnosi temperaturę dyskusji do tego stopnia, że zamiast argumentów, padają wyzwiska. Ciężko rozdzielać włosną czworą, gdy grozi ci, że ktoś, kto ma inne zdanie, zechce zerwać ci głowę całyskalp. To wielki błąd tegoż strajku, ale i poprzednich, że nigdy nie rozpoczęły rzetelnej dyskusji o Karcie nauczyciela i systemie oświaty. Który obejmuje nie tylko wynagrodzenia.

Strajk to nie jest dobry moment, by mówić na przykład o pensum. Jak podają media, niższym niż w większości krajów OECD. Nauczyciele odpowiadają, że praca przy tablicy to tylko część ich obowiązków. Trzeba być głupcem, by tego nie uznać, ale też trudno nie zauważyć, że jest to ciężkie do zweryfikowania. Jeden przygotowuje się rzetelnie do lekcji, a inny poza 18 godzinami w szkole o pracy zapomina. Obaj mają płacone tak samo.

Szkolna praca i szkolna nauka powinna odbywać się w szkole. Nauczycielom należy stworzyć w niej do tego warunki (biurko, szafka, komputer). Niech pracę ułatwiają w miejscu pracy. To samo powinno dotyczyć dzieci. Te obciążane są pracami domowymi coraz bardziej, a wiele z nich musi jeszcze (no właśnie, dlaczego?) brać korepetycje. Są oświatowe przykłady w innych krajach, w których ani nauczyciele dzieciom, ani dzieci/rodzice/władze - nauczycielom, nie „organizują” czasu wolnego. Wystarczy wziąć przykład.

Digestfood

VANESSA BEDJAL-HADDAD



Jem mało, a tyję wiele osób ma ten problem. Może więc jedzą nie to, co trzeba? Vanessa Bedjal-Haddad

w swoim poradniku pisze o mechanizmach trawienia, o możliwych przyczynach zaburzeń i dolegliwości ze strony układu pokarmowego. I podaje zasady prawidłowego sposobu odżywiania. Poradnik ma czytelną kompozycję: część I to opis pracy układu trawiennego, zasady zdrowego odżywiania, najpopularniejsze dolegliwości (zgaga, refluks) i wskazówki, jak je eliminować w prosty sposób. Część druga to oczywiście przepisy kulinarne. Część z pomocą kolorów podzielone są na podczęści. Jest też trochę o innych niż dieta aspektach zdrowego stylu życia. (MARA)

KONKURS

„ZOŚKA”. MOJA WIELKA MIŁOŚĆ
DOROTA MAJEWSKA.
ALEKSANDRA PRYKOWSKA-MALEC



Pięknie wydane i zilustrowane wspomnienie Hali Glińskiej - żołnierki powstania warszawskiego, bohaterki „Kamieni na szaniec”. Była sanitariuszką batalionu „Golski” i wielką miłośniczką „Zośki” Tadeusza Zawadzkiego. Poznajemy jej beztrojskie dzieciństwo w zamożnej rodzinie w przedwojennej Warszawie, piękny okres nauki w gimnazjum i zawarte wtedy przyjaźnie. I nagle ci młodzi ludzie, tuż po maturze lub tuż przed maturą, stanęli wobec grozy wojny. Nie zastanawiając się zbyt długo, podjęli walkę, wielu z nich zginęło. Hala wraca myślami do tragicznych przeżyć wojennych. Wspomina też lata powojenne, męża Felicjana, dwie córki i sześciu wnucząt. Zmarła w 2015 roku. (MARA)

Malina, miód - dziewczyna

KATARZYNA PAKOSIŃSKA



Trzecia część przygód 10-letniej Maliny z Milanówką. Jej perypetie i podróże (zmagającym Szmaragdkiem to nawet w czasie!) Zmagania z takimi problemami, jak totalne bałaganiarstwo czyni się miłośniczką. Prócz stworzenia ciekawej fabuły, częstego umiejscowienia akcji podczas autentycznych wydarzeń (m.in. w części trzeciej jest rzecz o tym, jak ponad sto lat temu jedwab trafił z dalekiego Tyflisu do Milanówki), autorka stawia przed małym czytelnikiem rozmaite zadania: rysunkowe zagadki, językowe łamigłówki, także zabawy ze słownictwem. Waleńrem książki są też wspaniałe czarno-białe ilustracje Katarzyny Kołodziej. Cała seria godna polecenia dla dzieci w wieku ok. 10 lat. (MARA)

WYCIE W CIEMNOŚCI. WILKI I WILKOŁAKI EUROPY
BARTŁOMIEJ GRZEGORZ SALA



Kontynuacja tzw. czarnej trylogii zapoczątkowanej przez „W górach przekłetych. Wampiry Alp, Rudaw, Sudetów, Karpat i Bałkanów”. Autor, historyk, etnolog i krajoznawca, opierając się na mitach, legendach i podaniach, sagach, romansach i dziełach hagiograficznych, autentycznych wydarzeniach oraz klasycie literatury i kina grozy, nakreślił portret prawie 60 najciekawszych postaci przynależnych do wilczego i wilkołaczego rodu, jakie przemierzały przez epoki różne zakamarki Europy. Autor szczegółowo opisuje postać każdego wilka i wilkołaka, zaznacza przypisywane mu cechy i kreśli jego miejsce w kulturowych odniesieniach. Omawia też historyczne i kulturowe tło. (MARA)

ZDOBĄDŹ KSIAŻKĘ, WYSYŁAJĄC SMS

Dla naszych czytelników mamy egzemplarze książek: „Digest food” (wydawnictwo Muza), „Zośka. Moja wielka miłość” (Muza), „Malina, miód - dziewczyna” (Muza) oraz „Wycie w ciemności. Wilki i wilkołaki Europy” (BOSZ). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): FOOD, ZOŚKA, MALINA, WILKI. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.

O książkach opowiadam także w swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24 w sekcji wideo - blog o książkach. Są też rozmowy z pisarzami i o tym, dlaczego warto czytać książki. Zapraszam do oglądania Anna Czerny-Marecka

Co nasze nastolatki robią teraz z czasem wolnym

Czas dorastania naszych dzieci to bardzo trudny okres zarówno dla nich samych, jak też i dla rodziców, a także bardzo często dla ich otoczenia.

tydzień
Bogna Skarul
bogna.skarul@polskapress.pl

Czy zainteresowaliście się, co robią wasze nastolatki, kiedy teraz, z powodu strajków, nie chodzą do szkoły?



Moja Kaśka się buntuje - poinformowała mnie moja przyjaciółka, mama 15-letniej Kaśki.

- Dlaczego tak uważasz? - spytałem trochę oburzona, choć w głębi duszy byłam zadowolona z tego kasinego buntu.

- Bo teraz są strajki nauczycieli, szkoły są dla mło-



dzieży zamknięte, dzieci i młodzież nie mają zajęć, a Kaśka w ogóle nie w domu nie robi - pożałowała mi się mama nastolatki.

- A co byś chciała, aby ona w domu robiła? - zapytałam zaintrygowana.

- Na przykład aby pomyła okna, aby zrobiła zakupy, aby odkurzyła mieszkanie. Mogłaby też coś pogotować. W końcu idą święta, roboty jest sporo - wyliczyła mi kilka propozycji na raz.

- To, że Kaśka powinna ci pomóc w przygotowaniach do świąt, to oczywiście masz rację - skwitowałam, ale zaraz dodałam, że nie wierzę, aby jej córka kompletnie nie chciała robić w domu.

- Ona nawet coś t&m robi, ale zdecydowanie za mało - stwierdziła moja przyjaciółka. - Wczoraj na przykład umyła tylko jedno okno. A my w domu mamy tych okien pięć i do tego jedno duże balkonowe - wyliczyła mi mama nastolatki.

- Ty byś chciała, aby ona na siebie „przejęła” cały dom - spytałam. - Uważasz, że jak nie chodzi do szkoły, to ma wolne. A zaintrygowana, co ona robi, jak nie chodzi do tej szkoły? - nie dawałam za wygraną.

- Wiem, co robi - z sarkazmem w głosie oznajmiła mi mama Kaśki. - Ona siedzi w swoim pokoju i czyta książki.

- To powinnaś się z tego powodu tylko cieszyć - oburzyłam się na swoją przyjaciółkę. - W ten sposób dołączyła do elity w tym kraju. Przecież Polacy prawie nie czytają książek. A że ona nie lubi sprzątać ani zakupów, to ja się jej nie dziwię. Też nie lubię.

Na kanale National Geographic Wild Wyspa słynąca z największego zagęszczenia dzikich zwierząt

Wkrótce potem, jak została odkryta, stała się miejscem zagłady żyjących tu zwierząt. Ludzie przyjeżdżali, by polować na najrzadsze gatunki. Dziś brytyjska Georgia Południowa jest już chronioną isłynie z największego zagęszczenia dzikich zwierząt na Ziemi.

W podróż tam zabierze widzów Bertie Gregory - fotograf National Geographic. Jego ekipa musi najpierw pokonać nieprzyjazne wody oceanu w 15-metrowej żaglówce.

Nagrodą za trudy podróży do położonej w subpolarnym klimacie wyspy, jest urzekająca sceneria i rzadko występujące gatunki zwierząt. Wyspa jest miejscem, gdzie spotkać można między innymi pingwiny królewskie, pingwiny złotoczu-be, słońce morskie, foki, kotiki subantarktyczne, uchatki czy słońce morskie.

„Najdłuższa wyspa świata”, premiera we wtorek, 16 kwietnia, o godz. 21 na National Geographic Wild. (MARA)

„Jestem szczęśliwą mamą. Kobieta, która zostaje mamą, zaczyna zupełnie inaczej postrzegać cały świat. Inaczej też podchodzi do kobiet, do mam, w tym do swojej mamy czy babci.”

Marina Łuczenko, piosenkarka, celebtrka, żona piłkarza Wojciecha Szczęsnego, mama Liama



Krzyżówka panoramiczna

serial w reży- serii Jerzego Gruzy	wypeł- niona pastą do zębów	r~	uko- chana pieczara	miasto nad Mleczną	r~	głośny owad	r~	między kręgami literacka idylla	zasiada w komisji sędziowskiej	mieszka w stolicy Czeczn	r~	nad- morska góra piasku	małpi przy- smak	chroni od deszczu	~v	dotk- nięty wilczym głodem	"V	dynastia w Anglii chwila refleksji	"V	średnio- wieczny hełm
4	4		4	4				4	4	4		waż jak szal	4			przyjęta norma, zwyczaj	—	4		4
tania kurtka						16\ 16						4								
U		10				ogni- skowa cząstka	—			niszczy żelazo	—	28		zwijane ciasto	—					
nie czym mędrca	—					drzewo, „produ- cent” syropu	—			... Lear, piosen- karka	—					boży- szcze odpycha kationy	→			
elek- troda ujemna	→							napój gazo- wany	—						samica dzika	—	4			
letni kapelusz																			27	
W						mały maślak lub prawdziwek			chwast polny o niebieskich kwiatach	nasia- dówka kierow- nictwa firmy		wyraz przeciw- stawny	—		24				niezbyt inteli- gentny	
du- chowny protes- tancki	wodna lub młoda		skandy- nawski mit	fiisacka łódź	piłkarz lub koszy- karz	i			4			delikat- ność, umiar		dawna strojna suknia	termi- nowa, zakła- dana w banku				4	
siatka dla węd- karza	—		4	4				Marsylia lub Gdynia		zszywa blachy	→	4				Dewajtis i Bartek		gabinet odnowy biolog- icznej	związko- wy kraj w Austrii	rentge- nowski w szpitalu
U						pod- wana w wazie	—			waż dusiciel serowe miasto w Holandii	→					4		mezo- zoiczna	—	4
		14																		
żeglar- skie zawody	—							dawny kelner pracuje w dzien- niku					4	walet lub król	polski taniec ludowy	Cezary z „Przed- wiośnia”	→	część rajdu Hanusz- kiewicz	• 4	
						podium dla piosen- karzy	→									papuga popie- lata				1
r	jubiler- ska miara	oscaro- wy film meksy- kański		sopocka atrakcja		podpora krzewu pomidora	→													
	i	i	i																	
r								czaro- dziejski w tytule opery Mozarta	imię Dietrich, aktorki	—								produkt ze „Stomilu”	karne lub cywilne	naj- większa wyspa grecka Dliska Ikarowi
Ewa dla ludz- kości		podobny do elipsy		tajne w archi- wum	5	Leonid, żeglarz- samotnik	→			nie przyszła do Matłorneta				ślad wilka na śniegu	zamiast winyłu pieszy w górach					
		4		4		dodat- kowa porcja	→													
r																				
drewno w kominku	→																			
gruszka z tropiku	→	6						kłątwa kość- cielna		przeło- żony klas- toru				wąż ££& legendar- ny bard szkocki		duże samoloty pasa- żerskie		wie- czorny na obozie harcerskim	program infor- macyjny w TVP 2	biega- nina
Sydney, reżyser filmowy	okreś- lona prze- strzeń		formacja roślinna w Ameryce		dosko- nały mówca	—														
U	1		4						umowa polityczna ofiara na tacy	—										
grupa myś- liwców		liczba na mapie		trochę młodsza od króla		„-to nie wypada”, polska komedia filmowa	—			gorąco- krwisty koń		... Oz, pisarz izraelski	r~	Beau- forta lub Kelvina		mocny, aroma- tyczny trunek		w pasze z Psyche		rów obronny
U		i		4		rośnie na brze- gach jezior	—								wędlina na kanapki					
			26																	
wydzie- lony obszar	—					koralik naszyty na suknię	—			gatunek sera	—							kto wie, gdzie zimują?	—	
kolega Tytusa i Romka	→																			
szlak, droga								alkohol mety- lowy	—						mądry król ży- dowski	—				
U						staro- żytne liczydło	—			swa- wolny chłopiec	—							ryba spokrew- niona z karpem	—	
																			</	