

Sportowy weekend
w regionie. Str. 12



GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA

Sobota-niedziela 6-7 listopada 2021



**Dr Marcin Prusak
o swoim filmie
zrobionym
z uczniami : „PGR
-wstydliva pamięć”**

STRONA 2

**Szpital w Słupsku
wstrzymał
odwiedziny
u pacjentów
z powodu COVID-19**

STRONA 3

**Studniówka w szkole
w Ustce została
odwołana.
Maturzysta
z COVID-19**

STRONA 4

magazyn rodzinny



Gwiazda
Edyta Górniak –
telent i ciężka
praca sprawiły,
że dziś jest
znana i uznana

strona 04

Temat dnia
Dlaczego warto
się śmiać?
Jak bardzo
śmiech wpływa
na nasze zdrowie

strona 03



Kuchnia
Przepisy
na Święto
Niepodległości
– pyszny rogal
i znakomita
polska gęś

strona 05-06



Komu jabłko? Zupełnie za darmo

strona 2

REKLAMA

0010326891

„Wodociągi Miejskie Bytów” Spółka z o.o. 77-100 Bytów, ul. A. Mickiewicza 1, poszukuje pracownika na stanowisko: **ŁADOWACZ – OSOBA DO OBSŁUGI ŚMIECIARKI**

ZAKRES ZADAŃ:

- ładowanie odpadów z pojemników oraz worków do pojazdów specjalistycznych według zaplanowanych tras na terenie Miasta i Gminy Bytów,
- prawidłowe odstawianie pojemników po realizacji wyładunku odpadów,
- prawidłowe dostarczenie worków dla klienta,
- dokumentowanie nieprawidłowości związanych z niewłaściwą segregacją odpadów.

WYMAGANIA:

- posiadanie stanu zdrowia pozwalającego na wykonywanie pracy na ww. stanowisku,
- umiejętność pracy w grupie,
- kultura osobista,
- punktualność, odpowiedzialność, sumienność, dokładność.

OFERUJEMY: • zatrudnienie w oparciu o umowę o pracę, • pakiet socjalny.

WYMAGANE DOKUMENTY:

- List motywacyjny.
- Życiorys (CV) z uwzględnieniem przebiegu pracy zawodowej.
- Dokumenty potwierdzające dotychczasowy przebieg pracy zawodowej.
- Dokumenty potwierdzające posiadane wykształcenie, kwalifikacje oraz doświadczenie i umiejętności w oryginalach lub kopiach poświadczonych za zgodność z oryginałem.

Wymagane dokumenty aplikacyjne należy składać osobiście w siedzibie „Wodociąg Miejskie Bytów” Spółka z o.o., 77-100 Bytów, ul. A. Mickiewicza 1 lub za pomocą poczty elektronicznej na adres e-mail: sekretariat@wodabytow.pl.

Prosimy o zawarcie w CV klauzuli: „Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez „Wodo-

ciągi Miejskie Bytów” Sp. z o.o., ul. A. Mickiewicza 1 w Bytowie, dobrowolnie przekazanych w celu aktualnej i przyszłej rekrutacji zgodnie z art. 6 ust. 1 lit. a ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych z dnia 27.04.2016 r. (Dz. Urz. UE L 119 z 4.05.2016 r.).”

INFORMUJEMY, ŻE ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO SKONTAKTOWANIA SIĘ Z WYBRANYMI OSOBAMI, CELEM ZAPROSZENIA NA ROZMOWĘ.

Jedenasty pożar w Starkowie od 2 lat

Bezpieczeństwo

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@polskapress.pl

W piątek w nocy spłonęła stodoła w Starkowie w gminie Ustka. Wszystko wskazuje na to, że w okolicy grasuje podpalacz. W ciągu dwóch lat w Starkowie było jedenaście pożarów! Wójt Gminy Ustka Anna Sobczuk-Jodłowska organizuje spotkanie mieszkańców z funkcjonariuszami policji oraz straży pożarnej i gminnej.

- Zgłoszenie o pożarze otrzymaaliśmy o godzinie 0.13. W akcji wzięło udział siedem zastępów państwowej straży pożarnej ze Słupska i Ustki, ochotnicze ze Starkowa, Duninowa i Zaleskich. Palił się budynek murowano-szachulcowy z drewnianą więźbą dachową. Ściany ocalały, ale dach zapadł się do wewnątrz - mówi Piotr Basarab, rzecznik Komendy Miejskiej Państwowej Straży Pożarnej w Słupsku.

Działania strażaków zakończyły się o godzinie 4. Mieszkańcy są poruszeni kolejnym pożarem w okolicy. Wszystko wskazuje na to, że było to kolejne podpalenie. - W ciągu dwóch lat, dokładnie od października 2019 roku, w Starkowie było jedenaście pożarów. Paliło się siedem budynków, w tym dwa mieszkalne. Dwa razy płonęły ścierniska i dwa razy sterty słomy - wylicza Piotr Basarab.

W przypadku dzisiejszego nocnego pożaru przyczyną nie mogło być zwarcie instalacji, a już na pewno nie susza. Sytuacja stała się poważna. - Zdecydowanie za dużo tych pożarów. Ubolewamy nad tym i jesteśmy bardzo zaniepokojeni - mówi Anna Sobczuk-Jodłowska, wójt Gminy Ustka. - Mieszkańcy mnie informują, że postępowania toczą się na wniosek poszkodowanych i kończą umorzeniami. Poruszałam ten temat na zebraniach wiejskich. Ludzie boją się o swoje domostwa. Dzisiaj palił się budynek wolnostojący, ale w dwóch

przypadkach paliły się budynki zagrodowe, przylegające do domów. A takich zabudowań w Starkowie jest mnóstwo. Temu tematowi trzeba uważnie się przyjrzeć. W najbliższym czasie doprowadzę do spotkania mieszkańców z funkcjonariuszami policji, by uświadomić mieszkańców, w jaki sposób mogliby wesprzeć działania organów ścigania. Jeśli sprawa ma przyzwolenie, może dojść do tego, że ktoś nie zawaha się, by podpalić dom.

Pani wójt wskazuje też na fakt, że na piątek był zapowiadany huragan. - Nie wiem, czy nie było zamiarem zrobienia fajerwerków - zastanawia się Anna Sobczuk-Jodłowska, jednocześnie podkreślając, że Starkowo to zgrana wieś, bez konfliktów.

- O pożarach w Starkowie w latach 2019-2021 policjanci byli powiadomieni trzy razy. W każdym przypadku niezwłocznie podejmowali działania. Funkcjonariusze między innymi robili oględziny, zabezpieczali ślady, przesłuchiwali świadków, rozmawiali z mieszkańcami, sąsiadami, analizowali zapisy z monitoringu, współpracowali z biegłymi z zakresu pożarnictwa i przyjmowali wnioski o ściganie sprawców - mówi Monika Sadurska, rzeczniczka słupskiej policji. - W jednym spośród tych trzech przypadków pokrzywdzony nie chciał złożyć takiego wniosku, w kolejnym sprawa została umorzona z powodu braku znamion czynu zabronionego, a w ostatnim z powodu niewykrycia sprawcy. Nie oznacza to jednak zaprzestania działań policjantów, bo sprawy cały czas są w ich szerokim zainteresowaniu.

We wtorek 16 listopada o godzinie 19 w świetlicy wiejskiej w Starkowie odbędzie się spotkanie z funkcjonariuszami policji oraz straży pożarnej i gminnej. Na spotkaniu zostaną omówione poszczególne przypadki podpalenia, jak również procedury związane z prowadzeniem postępowań przez policję.

Szpital zakazał odwiedzin

Słupsk

Magdalena Olechnowicz
magdalena.olechnowicz@polskapress.pl

Mamy 15 904 nowych i potwierdzonych przypadków zakażenia koronawirusem - poinformowało wczoraj Ministerstwo Zdrowia. W województwie pomorskim odnotowano 894 nowe przypadki, w Słupsku 45, w powiecie słupskim 38. Szpital w Słupsku wstrzymał odwiedziny.

W piątek, 5 listopada, padł kolejny rekord czwartej fali. Ministerstwo Zdrowia poinformowało o 15 904 nowych i potwierdzonych przypadkach zakażenia koronawirusem. Zmarło 250 osób.

Tak złych danych w Polsce nie mieliśmy od kwietnia. Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku wstrzymał odwiedziny.

- Z uwagi na utrzymującą się w kraju sytuację zagrożenia

epidemicznego SARS-CoV-2, wzrostem zachorowań w województwie pomorskim i w trosce o bezpieczeństwo zdrowotne pacjentów Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku informuje, że wstrzymuje do odwołania odwiedziny u pacjentów na oddziałach szpitalnych - informuje Marcin Prusak, rzecznik prasowy szpitala. - W przypadku ciężkiego stanu pacjenta dopuszcza się odwiedziny pacjenta za zgodą Ordy-

natora/Koordynatora oddziału. Jednocześnie wstrzymuje się wizyty w szpitalu przedstawicieli handlowych firm farmaceutycznych. Służby techniczne pracujące na rzecz oddziałów szpitalnych zobowiązane są każdorazowo uzgadniać wizytę w oddziale z ordynatorami oddziałów.

Decyzja wchodzi w życie od piątku, 6 listopada i obowiązuje do odwołania.

©©

REKLAMA

0010323951



Centrum Kultury
i Biblioteka Publiczna
Gminy Słupsk

Wójt Gminy Słupsk Barbara Dykier
oraz Centrum Kultury i Biblioteka Publiczna
Gminy Słupsk zapraszają na obchody
Święta Niepodległości



11 listopada
Jezierzyce Osiedle

10:00
MSZA ŚWIĘTA
kościół parafialny

11:11
KONCERT
Hala Widowiskowo-Sportowa

**KRZESIMIR
DĘBSKI**

Maria Malinowska / sopran
Kamil Pękała / baryton
Zagan Acoustic
Artis

Wstęp na bezpłatne wejściówki.

Szczegóły na stronie www.kultura.slupsk.pl



W piątek w nocy spłonęła stodoła w Starkowie w gm. Ustka. Wszystko wskazuje na to, że w okolicy grasuje podpalacz

FOT. OSP DUNINOWO

Odwołano go z Miastka, znalazł pracę w Lęborku

INSPEKCJA WETERYNARYJNA

W Miastku pełnił stanowisko zastępcy powiatowego inspektora. W Lęborku stanowisko jest inne. Inne są obowiązki

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl



Kontrowersje

Piotr Rybak, odwołany za nieprawidłowości ze stanowiska zastępcy Powiatowego Lekarza Weterynarii w Bydgoszczy z siedzibą w Miastku, znalazł zatrudnienie w powiatowej weterynarii w Lęborku. Co prawda, nie na kierowniczym stanowisku, ale z zakresem dotyczącym bezpieczeństwa żywności. M.in. taką działką, w sensie nadzoru, zajmował się w Miastku. Czytelnik, który poinformował nas o sprawie pyta, czy tak to powinno się odbywać.

- Niezrozumiałe jest zatrudnienie byłego wiceszefa weterynarii w Miastku na stanowisku inspektora w Lęborku. Ten pan w Miastku został odwołany ze stanowiska za nieprawidłowości związane m.in. z brakiem nadzoru nad ubojnią. A teraz w Lęborku zajmuje się bezpieczeństwem żywności. No i pobiera dwie pensje, bo w Miastku jest w okresie wypowiedzenia bez konieczności świadczenia pracy, a w Lęborku ma etat - mówi nasz czytelnik.

Szefowa inspekcji w Lęborku mówi, że wszystko jest zgodne z literą prawa
Izabela Filiponek, szefowa powiatowej weterynarii w Lęborku wyjaśnia, że Piotr Rybak wystartował w konkursie na stanowisko inspektora do spraw bezpieczeństwa żywności i spełnił wszelkie wymagania.

- W Miastku pełnił stanowisko zastępcy powiatowego inspektora. W Lęborku stanowisko jest inne. Inne są obowiązki. Mogłam przyjąć pana Rybaka na czas nieokreślony, ale zawarta została umowa na trzy miesiące, aby dokonać oceny jego pracy. Jeśli będą zastrzeżenia, umowa nie zostanie przedłużona - mówi Izabela Filiponek.

Co z podwójnym wynagrodzeniem?

A co z podwójnym wynagrodzeniem? W tym samym czasie będzie płatny okres wypowiedzenia (bez konieczności świadczenia pracy), no i nowe etatowe wynagrodzenie. - Pan Piotr Rybak jest w okresie wypowiedzenia ze stanowiska zastępcy PLW w Bydgoszczy z siedzibą w Miastku. Jeśli w okresie wypowiedzenia taki pracownik zostanie zatrudniony w innym podmiocie, to kwestie wynagrodzenia są regulowane pomiędzy nim a nowym pracodawcą - stwierdza Agnieszka

Arendt, rzecznik prasowy Wojewódzkiego Inspektoratu Weterynarii w Gdańsku. - Jednocześnie informuję, że Pomorski Wojewódzki Lekarz Weterynarii nie podejmował decyzji w sprawie zatrudnienia pana Piotra Rybaka na stanowisku inspektora w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Lęborku. Sam fakt wcześniejszego odwołania pana Piotra Rybaka ze stanowiska zastępcy Powiatowego Lekarza Weterynarii w Bydgoszczy z siedzibą w Miastku nie oznacza zakazu

Każdorazowo zatrudnienie w inspekcji poprzedzone jest naborem na stanowisko w służbie cywilnej

Agnieszka Arendt

zatrudniania w ramach inspekcji weterynaryjnej. Każdorazowo zatrudnienie w inspekcji poprzedzone jest naborem na stanowisko w służbie cywilnej. Odwołanie ze stanowiska jest równoznaczne z wypowiedzeniem umowy o pracę. W okresie wypowiedzenia osoba odwołana ma prawo do wynagrodzenia w wysokości przysługującej przed odwołaniem, jednak nie jest obowiązana do świadczenia pracy.

W związku z brakiem obowiązku świadczenia pracy, osoba odwołana może wykonywać inną pracę, w tym u innego pracodawcy. Analogicznie wygląda to poza korpusem służby cywilnej, gdy pracodawca zdecyduje się zwolnić pracownika z obowiązku świadczenia pracy.

Na koniec przypominamy wypowiedź rzeczniczki prasowej WTW w Gdańsku w sprawie nieprawidłowości w powiatowej inspekcji w Miastku.

- Zastosowano sankcje służbowe w stosunku do zastępcy Powiatowego Lekarza Weterynarii w Bydgoszczy z siedzibą w Miastku. W związku z faktem, że odwołanie ze stanowiska zastępcy powiatowego lekarza weterynarii jest równoznaczne z wypowiedzeniem umowy o pracę, a osoba ta nie świadczy już pracy na rzecz Inspekcji Weterynaryjnej w Powiatowym Inspektoracie Weterynarii w Bydgoszczy, podjęcie innych postępowań np. dyscyplinarnych w ocenie Pomorskiego Wojewódzkiego Lekarza Weterynarii jest niecelowe - to odpowiedź udzielona jakiś czas temu przez Agnieszkę Arendt, rzecznika prasowego Wojewódzkiego Inspektoratu Weterynarii w Gdańsku w związku z nieprawidłowościami w nadzorze m.in. nad ubojnią zwierząt. ©

Studniówka odwołana. Maturzyści na zdalnym

Ustka

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@polskapress.pl

Tegoroczni maturzyści są rozczarowani. W ostatniej chwili piątkowa studniówka została odwołana z powodu przypadku COVID-19. Klasa czwarta ma nauczanie zdalne. Niezależnie od kwarantanny, zaszczepieni - nadzór epidemiologiczny.

W tym roku szkoły średnie zaczęły wcześniej organizować studniówki z obawy, że ten pierwszy dorosły bal może maturzystów ominąć jak ich kolegów w ubiegłym roku.

Niestety maturzyści z Ustki mają pecha. W piątek - w dniu tego wydarzenia - dowiedzieli się, że studniówki nie będzie.

- U ucznia naszej szkoły potwierdzono przypadek COVID-19. W związku z tym podjęłam decyzję o odwołaniu studniówki, w czwartek przed północą złożyłam zgłoszenie w sanepidzie - mówi Katarzyna Ozimek, dyrektor ZSOiT w Ustce. - Dzisiaj przesłam po klasach, poinformowałam uczniów o sytuacji, przypominałam o noszeniu maseczek i przestrzeganiu zasad. Maturzyści są rozczarowani, bo szykowali się do swojego pierwszego w życiu oficjalnego balu. Po prostu studniówka odbędzie się w innym czasie.

W piątek też szkoła otrzymała dwie decyzje sanepidu dotyczące uczniów i nauczycieli.

- Pierwsza decyzja obejmuje osoby niezaszczepione, które muszą odbyć 10-dniową kwarantannę. Druga - osoby, które przeszły pełen cykl szczepień, bądź są ozdrowieńcami. Te osoby pozostaną pod nadzorem epidemiologicznym. Ja w to nie wnioskuję i nie sprawdzam, kto został zaszczepiony. Na pewno jest zaszczepiona część osób, która odbyła nie-

Maturzyści są rozczarowani, bo szykowali się do swojego pierwszego w życiu oficjalnego balu.

Katarzyna Ozimek

dawno staż zagraniczny, bo taki jest wymóg. Mamy jedną klasę maturalną, dwuzawodową, której wszyscy uczniowie będą mieli nauczanie zdalne. Uczniowie innych klas będą mieli lekcje w szkole - wyjaśnia pani dyrektor. - W sumie dużo czasu nie stracimy, bo przed nami świąteczny tydzień z wolnym „dyrektorskim dniem”.

Bez grupy maturzystów odbędzie się wycieczka zorganizowana w ramach projektu „Poznaj Polskę”. Ci uczniowie będą musieli poczekać na inną okazję. Termin naboru wniosków został przedłużony i szkoła poczyni starania o dofinansowanie kolejnej wycieczki. ©



W piątek szkoła otrzymała dwie decyzje sanepidu dotyczące uczniów i nauczycieli. Jedna klasa będzie uczyć się zdalnie

0010326666

Pani Dorocie Reszce
najszczerze kondolencje i wyrazy głębokiego współczucia
po stracie

Męża

składają Zarząd i pracownicy Wojewódzkiego Szpitala
Specjalistycznego im. J. Korczaka w Słupsku Sp. z o.o.

To już ostatnia runda negocjacji ws. Turowa? Czas się dogadać

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
a.kielczykowska@polskapress.pl

Polska chce zakończyć trwający od miesięcy spór dotyczący kopalni Turów poprzez przekazanie Czechom 50 mln euro - wynika z dokumentów, na które powołują się źródła w Brukseli.

Nowa minister klimatu i środowiska Anna Moskwa udała się do Pragi na spotkanie ze swoim czeskim odpowiednikiem Richardem Brabcem. Spotkanie, już 18, w sprawie wypracowania kompromisu dotyczącego kopalni Turów.

Zgodnie ze wstępnym projektem ugody, do której dotarło między innymi Politico, Polska miałaby przekazać czeskiemu rządowi 50 milionów euro, jeśli ten wycofa się z pozwu, który wpłynął do Trybunału Sprawiedliwości Unii Europejskiej, oraz zadeklaruje, że nie będzie już podejmować działań prawnych w sprawie kopalni.

„Polska chce zakończyć trwający od miesięcy spór dotyczący kopalni Turów poprzez przekazanie Czechom 50 mln euro” - napisała na Twitterze reporterka POLITICO Zofia Wanat.

Natomiast RMF FM powołując się na swoich informatorów napisał o tym, że podpisanie ugody możliwe jest jeszcze dzisiaj. Według ich informacji, Polska w zamian za wycofanie wniosku dotyczącego Turowa z TUSE, przeleje 15 milionów



FOT. IGNAĆ GŁOWACKI

Turów nie zaprzestał pracy, mimo nakazu TSUE

euro na konto czeskiego rządu i 35 milionów euro na konto przygranicznego samorządu liberackiego. Pieniądze pójdą na ochronę środowiska. Zagwarantujemy też, że samowolnie nie poszerzymy kopalni ani o metr w stronę czeskiej granicy.

„Wyprostowano” też zapisy, które poróżniły Polskę i Czechy, czyli te dotyczące czasu trwania umowy i możliwości jej zerwania. Zapisy porozumienia - w zależności od paragrafu - mają obowiązywać 5 lub 10 lat po zamknięciu kopalni, które zgodnie z planem nastąpi w 2044 roku. Można zerwać umowę wcześniej, ale tylko, jeśli wydobywanie zostanie wstrzymane przed tym terminem” - pisze RMF FM.

W poniedziałek mamy poznać ostateczny komunikat ws. Turowa - podały strony rozmów.

„Pacjent jest najważniejszy” czyli porozumienie z rządem



Maciej Badowski
m.badowski@polskatimes.pl

Warszawa

- Cieszę się, że zostało osiągnięte porozumienie, które przyjęto jednogłośnie zarówno przez pracodawców, jak i przedstawicieli pracowników - poinformował w piątek minister zdrowia Adam Niedzielski. Szacunkowy koszt to 6,5 miliarda zł.

W piątek odbyło się spotkanie Trójstronnego Zespołu ds. Ochrony Zdrowia w CPS „Dialog”. W rozmowach udział wziął Adam Niedzielski. Natomiast samo spotkanie dotyczyło podwyżki wynagrodzeń w ochronie zdrowia. - Od 3 tygodni w ramach kilku spotkań rozmawialiśmy, jak poprawić ścieżkę wzrostu wynagrodzeń i opieki zdrowotnej - mówił podczas piątkowej konferencji prasowej po zakończeniu rozmów minister zdrowia Adam Niedzielski. - Te rozmowy były intensywne, miały różny przebieg - dodał i zapewnił, że „strony przedstawiły swoje stanowiska”.

- Cieszę się, że zostało osiągnięte porozumienie, które przyjęto jednogłośnie zarówno przez pracodawców, jak i przedstawicieli pracowników - oznajmił. - To porozumienie oznacza zwiększenie nakładów na system opieki zdrowotnej i na wy-



FOT. ADAM JANOWSKI

Minister zdrowia Andrzej Niedzielski wyliczał podczas konferencji prasowej zalety porozumienia

nagrodzenia - mówił. - Warto powiedzieć, że jest to drugi krok w procesie podnoszenia wynagrodzeń w sektorze medycznym.

Jak poinformował, szacunkowy koszt przyjętej propozycji wynosi 6,5 mld zł. - To ogromna kwota, która robi wrażenie i oznacza realne wzrosty wynagrodzeń w przyszłym roku dla praktycznie każdego zawodu medycznego - dodał. Jak wyjaśnił szef resortu zdrowia, podwyżka będzie realizowana od lipca.

- Lekarz będzie zarabiał o 1,8 tysiąca złotych więcej, minimalne wynagrodzenie zwiększy

się z 6,7 na 8 tys zł - mówił Niedzielski. - Do tego doliczane są dodatki i inne kwestie, chociażby stażowe czy za dyżury - tłumaczył i dodał, że ta podwyżka dotyczy tylko „pewnej grupy”, ponieważ średnie wynagrodzenie lekarzy jest wyższe od tego poziomu”. - Teraz jest rzędu 16 tys. zł - przyznał.

Jeżeli chodzi o pielęgniarzy, to w tym przypadku zastosowano mechanizm, dzięki któremu pielęgniarzy z wykształceniem średnim zostały przekwalifikowane - zgodnie z prośbą, wnioskiem ze strony społecznej - do grupy

z wyższym wykształceniem. - Te osoby otrzymają podwyżkę rzędu 1,5 tys zł od 1 lipca, czyli z 3,7 tys zł do 5,3 tys zł. Natomiast wynagrodzenie fizjoterapeutów, diagnostów i psychologów wzrośnie o 1,4 tys. zł do 5,6 tys. zł.

- Nie znamy treści uzgodnień z zespołem trójstronnym, w którym nie ma przedstawicieli naszego komitetu. Nie ma ŻADNEGO porozumienia z protestującymi pracownikami ochrony zdrowia - napisali na Twitterze przedstawiciele „białego miasteczka”. Jak dodali, protest „trwa nadal”.

Z KRAJU



FOT. TWITTER.COM/STRAZ GRANICZNA

Warszawa

Incident z incydentem na granicy z Białorusią

Białoruski żołnierz próbował oddać strzał z pistoletu sygnałowego w kierunku polskich żołnierzy. O kolejnym incydencie na granicy polsko-białoruskiej informuje za pośrednictwem mediów społecznościowych Ministerstwo Obrony Narodowej. Z przekazanych przez resort informacji wynika, że w czwartek białoruski żołnierz próbował oddać strzał z pistoletu sygnałowego w kierunku polskich żołnierzy. „Na szczęście broń nie wystrzeliła” - dodano. (AIP)

Warszawa

Premier: Kupimy leki, które uratują wielu

- Polska zakontraktowała te leki, które jeszcze nie są w obiegu i które mam nadzieję, że też uratują znaczną liczbę istnień ludzkich - mówił premier Mateusz Morawiecki na briefingu prasowym w Żąbkach, odnosząc się do leku na COVID-19. (AIP)

Warszawa

Będzie nowy ambasador Polski w Niemczech

„Deutsche Welle” dowiedziało się, że ambasador Andrzej Przyłębski ma pozostać na placówce w Berlinie do stycznia przyszłego roku. „O odejściu Przyłębskiego pracownicy ambasady w Berlinie wiedzą już od pewnego czasu. 18 listopada w stolicy Niemiec odbędzie się uroczysty koncert w związku z obchodami Narodowego Święta Niepodległości Polski. Przyłębski zamierza wykorzystać tę okazję, by się oficjalnie pożegnać, o czym poinformowano w zaproszeniach na koncert” - czytamy. (AIP)

Minister zdrowia apeluje: Maseczki, maseczki i jeszcze raz maseczki

Warszawa

Aleksandra Kielczykowska
a.kielczykowska@polskapress.pl

Piątek to kolejny dzień, w którym pada rekord czwartej fali koronawirusa.

Czwarta fala nabiera rozpędu, jednak jak przestrzegają eksperci oaz Ministerstwo Zdrowia - jej szczyt dopiero nas czeka. W piątek odnotowano kolejny rekord tej fali - poinformował o nim minister zdrowia Adam Niedzielski w Polskim Radiu 24. - Nie jest to duży skok. Dzisiejszy wynik to będzie 15 900. Ta dynamika, niestety, muszę powiedzieć, utrzymuje się na wysokim poziomie, bo my w zasadzie powoli dobijamy do poziomu średniego dziennego w tygodniu 10 tysięcy zakażeń - przekazał.

Szef resortu zaznaczył, że w trakcie tej fali stosowana jest



FOT. ZDRF

Noszenie maseczki zakrywającej nos i usta w pomieszczeniach zamkniętych to podstawa

inna strategia niż w poprzednich, ponieważ mamy szczepionki, które są naturalną barierą. Niedzielski pytany o wprowadzenie nowych restrykcji, odpowiedział: „zależy, o jakich re-

strykcjach mówimy”. - Póki co mamy restrykcje obowiązujące. To są restrykcje, które dotyczą zapewnienia takiego limitu mniej więcej 75 proc. w różnych miejscach publicz-

nych. Problem polega na tym, że one nie są przestrzegane i w ogóle ta ścieżka wzmacniania restrykcji wydaje się mało skuteczna i efektywna w Polsce, dlatego myślimy o innych rozwiązaniach - przekazał.

Chodzi mu restrykcje, które w sposób pośredni wpływają na Polaków, ponieważ zdaniem ministra one „o wiele bardziej skutecznie będą potrafiły wyegzekwować różnego rodzaju takie traktowanie czy podejście, które będzie zapewniało bezpieczeństwo”.

Pomimo rosnącej liczby zakażeń Polacy cały czas ignorują podstawowe zasady bezpieczeństwa - noszenie maseczki zasłaniającej nos i usta, czy utrzymywanie dystansu. Zapowiadane są jednak większe kontrole w komunikacji miejskiej oraz w galeriach handlowych. - Priorytetem jeśli chodzi o egzekucje są te obowiązki podstawowe, czyli noszenie maseczki - zaznaczył Niedzielski. Minister podkreślił, że chodzi o komunikację miejską i galerie handlowe.

Giganci nie zwalniają tempa. Nowe single od U2 i Scorpions

Warszawa
Tomasz Dereszynski
t.dereszynski@polskatimes.pl

Giganci rocka nie próżnują. U2 i Scorpions mają dla fanów nową muzykę.

Grupa U2 zaprezentowała właśnie nowy singiel „Your Song Saved My Life”, który pochodzi z soundtracku do muzycznej animacji „Sing 2”. W filmie lider U2 Bono wcielił się w rolę rockandrollowego lwa Clay Callowaya.

Cały soundtrack do „Sing 2” ukaże się 17 grudnia 2021 roku, z kolei film trafi do polskich kin 7 stycznia 2022 roku. W sequele przebojowej animacji „Sing” z 2016 roku Bono wcielił się w postać rockandrollowego lwa zwanego Clay Callowaya.

Przypomnijmy, że zespół U2 przez lata niejednokrotnie tworzył muzykę do filmów. Kwartet otrzymał nawet dwie nominacje do Oscara - za „The Hands That Built America” (do obrazu „Gangi Nowego Jorku”) oraz „Ordinary Love” („Mandela: Droga do wolności”).

Inny gigant rocka, czyli Scorpions, przedstawia nowy singiel zatytułowany „Peacemaker”. Utwór zapowiada nadchodzący album kapeli „Rock Believer”, który ukaże się 25 lutego 2022 roku.

„Peacemaker” to coś więcej niż po prostu singiel. To symboliczny numer, w którym Scorpions próbują pokazać swe muzyczne DNA w świeżym muzycznym wydaniu. To zapowiedź płyty, na której przeszłość łączy się z przyszłością.

Czy zespół, który obecny jest na scenie od 50 lat (czyli od kiedy wydał znakomity „Lonesome Crow”), swym nowym albumem „Rock Believer” może zaskoczyć zadziornością, siłą i surowością? Czy 18 dotychczas wydanych płyt, w tym platynowe i podwójnie platy-

nowe krawki, nie wystarczą niemieckim rockmanom? Czy mają siłę i energię, czy została benzyna w baku? Cóż, odpowiedź znajdziemy w jednej z piosenek: „Let’s play it louder play it hard, Laid back and a little dark, Give me a dirty riff my friend, There’s gotta be more gas in the tank” (Grajmy głośniej, grajmy mocniej, trochę na luzie, trochę mrocznie. Zapodaj brudny riff przyjacielu, bo w baku jeszcze jest sporo benzyny).

- Pierwsze, na co wpadłem, to fraza „Peacemaker peacemaker, Bury the undertaker” - mówi wokalista Klaus Meine, który napisał tekst piosenki (za muzykę odpowiadają Rudolf Schenker i Polak Paweł Mąciwoda). - Bawiłem się różnymi słowami. Wiele osób umierało i wciąż umiera z powodu CO-

Grupa U2 powstała w 1976 r. w Irlandii. Scorpions założono w 1965 r. w Niemczech. Obie są popularne do dziś, także w Polsce

VID-19, wojen i innych bezsensownych zbrodni. Pomyślałem więc, że grabarz (undertaker) musi mieć sporo nadgodzin, ale w spokojniejszym świecie, po pandemii, przyjdzie czas panowania rozjemcy (peacemaker). Taka wizja bardzo do mnie przemawia - mówi Klaus Meine.

Również pod hasłem „Rock Believer” odbędzie się trasa popularnej grupy, w ramach której w marcu i kwietniu 2022 roku Scorpions da serię koncertów w Planet Hollywood Resorts & Casino w Las Vegas. Później zespół zawita do Europy, w tym do Polski. 28 maja 2022 roku Scorpions zagra w Tauron Arenie Kraków.



Bono i spółka lubią czasami nagrać coś do filmu. Tym razem to dzieło rysunkowe

W Niemczech jeszcze trochę i nie będzie rąk do pracy

Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Berlin

Niemcy potrzebują rocznie 400 tys. fachowców z zagranicy, ale tylko 16 proc. firm deklaruje, że werbuje pracowników z granicą.

W Niemczech coraz bardziej brakuje rąk do pracy, na emeryturę przechodzą roczniki wyżu demograficznego i jest coraz mniej potencjalnych nowych pracowników w wieku produkcyjnym. Staje się to problemem dla gospodarki.

Z sondażu ośrodka badań opinii Civey dla Fundacji Bertelsmanna wynika, że spośród 7500 pytanym firm, dwie trzecie przyznało, że nie może znaleźć odpowiedniej liczby fachowców. Najbardziej poszukuje się ludzi z wykształceniem zawodowym (50 proc.), pracowników z wyższym wykształceniem (25 proc.), a największe braki występują w opiece społecznej i ochronie zdrowia.

O tym, że będzie ubywało rąk do pracy, ostrzegał szef zarządu Federalnej Agencji Pracy Detlef Scheele. Jego zdaniem, Niemcy potrzebują rocznie 400 tys. fachowców z zagranicy. Z tym jest jednak problem, bo tylko 16 proc. firm



Jednym z głównych powodów, dla których niemieckie firmy nie kwapią się do zatrudniania obcokrajowców, jest bariera językowa

zbędnych dla Fundacji Bertelsmanna podało, że werbuje pracowników za granicą. Większość stara się pozyskać krajowych fachowców.

Choć od półtora roku obowiązuje w Niemczech ustawa, która ma ułatwiać wykwalifikowanym pracownikom spoza UE imigrację do Niemiec, to wiele firm nie kwapi się po nich sięgać. Dlaczego? Przede wszystkim z powodu problemów językowych i oceny kwalifikacji tych ludzi. Trudności barierą językową sygnalizowało jako problem 45 proc. firm w zeszłym roku oraz 38,9 proc. w roku 2021.

Działania ułatwiające imigrację, przyspieszone procedury werbunku, wsparcie kursów językowych i lepsza informacja o uznawaniu zagranicznych kwalifikacji, przyniosą w końcu efekty, twierdzi Fundacja Bertelsmanna. Problemy szybko nie znikną, bo 67 proc. firm liczy się z tym, że w 2022 będzie mieć do dyspozycji mniej wykwalifikowanych pracowników, niż potrzebuje.

Zdaniem Mayera, potrzebne są trwałe rozwiązania, aby poradzić sobie ze zmianami demograficznymi, transformacją społeczną i ekologiczną. Decydujące jest wdra-

żanie ustawy o imigracji wykwalifikowanej siły roboczej. Nabyte za granicą kwalifikacje muszą być łatwiej uznawane w Niemczech i zrozumiałe dla niemieckich pracodawców. Pomocne mogłyby być partnerstwa w kształceniu zawodowym między Niemcami a innymi krajami, które ułatwiłyby kontakty między firmami a chętnymi do imigracji pracownikami.

57 proc. firm uważa, że wiele dobra przyniosłyby kolejne międzynarodowe porozumienia w sprawie pośrednictwa albo kształcenia zawodowego.

„Nazywam się Cleo”, czyli szczęśliwy finał poszukiwań dziewczynki

Australia
Kazimierz Sikorski
k.sikorski@polskatimes.pl

Szczęśliwy finał sprawy, którą żyła cała Australia. A tamtejsza policja publikuje wideo z odnalezienia zaginionej czteroletniej dziewczynki Cleo Smith.

Na nagraniu wideo opublikowanym przez australijską policję słychać, jak policjant kilka razy pyta małą dziewczynkę, jak się nazywa. Wystraszone maleństwo po chwili odpowiada: „Nazywam się Cleo”.

Policjant, który trzymał ją na rękach, dopytywał, czy dobrze się czuje i zapewnił: „Zabierzemy cię do mamusi i tatusia, dobrze?”. Nagranie z miejsca odnalezienia czteroletniej Cleo Smith, która zaginęła 16 października w Australii Zachod-



Sprawą zaginięcia małej Cleo żyła nie tylko cała Australia. Świat odetchnął po informacji o odnalezieniu dziewczynki

niej, nie kończy dochodzenia w tej sprawie. Ale jest radość, iż jej rodziny, że wszystko zakończyło się szczęśliwie.

Tą sprawą żyła nie tylko Australia. Mała zniknęła koło miasta Carnarvon, gdzie przebywała z rodziną na kempingu.

Do akcji poszukiwawczej rzucano duże siły policyjne, psy tropiące. Szukano jej w pobliskich rejonach, tereny z powietrza przeczesywały śmigłowce i drony. W takich sprawach najbardziej liczy się czas. Im dalej od zaginięcia, tym szanse

na znalezienie dziecka żywego maleją. Tym razem wszystko zakończyło się pomyślnie.

Cleo odnaleziono w jednym z domów w Carnarvon. Zatrzymano mężczyznę podejrzanego o jej uprowadzenie. Ma 36 lat, nie był związany z rodziną Cleo, zarzuty mogą mu być postawione w każdej chwili. Lekarze, którzy zajęli się dziewczynką, stwierdzili, że jest zdrowa, nic jej nie dolega i mogła szybko wrócić do rodziców. Zdjęcia odnalezionej Cleo obiegły cały świat.

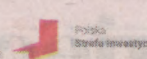
Jak podał zastępca komisarza policji Australii Zachodniej, Col Blanch, policjanci wdarli się do zamkniętego domu i w jednym z pomieszczeń znaleźli małą. - To wyjątkowy dzień dla Australii Zachodniej - mówił komisarz Chris Dawson. - Jestem teraz najbardziej dumnym komisarzem policji na świecie.

Mama dziewczynki na Instagramie opublikowała zdjęcie uśmiechniętej Cleo. „Nasza rodzina znów jest pełna” - napisała.

2021 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) o treści **NDP.39**

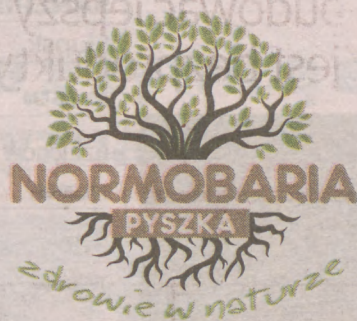
Mecenas:



KOMORA NORMOBARYCZNA

Jest to miejsce, w którym zaczynają się procesy regeneracyjne. Przebywanie w Komorze Normobarycznej Pyszka ma na celu przyspieszenie, ułatwienie oraz wzmocnienie fizjologicznych procesów regeneracyjnych, czyli poprawę zdrowia oraz wydolności człowieka.

Podwyższone ciśnienie do 1500 hPa, odpowiednia zawartość dwutlenku węgla, cząsteczek wodoru oraz tlenu wytwarza idealną atmosferę dla człowieka, co naturalnie wspomaga procesy zdrowotne i przyczynia się do długowieczności.



TERAPIA DOSTĘPNA DLA OSÓB W KAŻDYM WIEKU!

Wraz z wiekiem nasze komórki macierzyste coraz gorzej się odbudowują, co sprawia, że pojawiają się widoczne efekty starzenia takie jak zmarszczki, zmęczenie, stres. Sesja w komorze normobarycznej dobudowuje komórki macierzyste nawet o 100%, co wpływa na uelastycznienie skóry, poprawę kolorytu, zniwelowanie przebarwień oraz zmian skórnych. Wydłużają się telomery odpowiedzialne za długość życia naszych komórek. Im dłużej żyją nasze komórki, tym dłużej nasz organizm jest młody, przez co dłużej żyjemy. Normobaria zalecana jest również chorym z niepełnosprawnością, z obniżoną odpornością, po urazach, operacjach. Chorzy odczuwają ulgę w postaci lepszego snu, wyciszenia.

ZASTOSOWANIE TERAPII NORMOBARYCZNEJ

WE WSPARCIU LECZENIA CHOROŃ

- Zmniejsza stany zapalne oraz obrzęki uszkodzonych tkanek.
- Przynosi widoczną poprawę przy takich schorzeniach jak: cukrzyca, choroby tarczycy, choroby sercowo-naczyniowe, stwardnienie rozsiane, alergie, grzybice, borelioza, zapalenie zatok, egzema, trądzik, łuszczyca, oparzenia.
- Poprawia krążenie krwi, działa bakteriobójczo i bakteriostatycznie.
- Zwiększa poziom komórek macierzystych nawet o 100% już po 1 sesji.
- Przyspiesza rozwój nowych naczyń krwionośnych.

W SPOWALNIANIU PROCESU STARZENIA

- Wspomaga procesy regeneracyjne.
- Działa stymulująco na komórki skóry.
- Wpływa korzystnie na pamięć.
- Wygładza zmarszczki oraz poprawia napięcie i elastyczność skóry.
- Pomaga w walce z nadwagą i cellulitem.
- Zwiększa potencję seksualną oraz płodność.

W SPORCIE I REHABILITACJI

- Zwiększa zdolność fizyczną i psychiczną organizmu.
- Zwiększa procesy regeneracyjne.
- Zmniejsza stany zapalne oraz obrzęki uszkodzonych tkanek.
- Pomaga dotleniać organizm, zwiększając wydolność.
- Widocznie poprawia efekty treningów.
- Przyspiesza znikanie „zakwasów” oraz regenerację po kontuzjach i urazach.
- Zwiększa metabolizm, ułatwia walkę z kilogramami.
- Wspomaga proces detoksykacji organizmu.



Pyszka 4,
78-113 Dygowo
www.normobariapyszka.pl
+48 602 303 306



Już od
6200/m²



Lokalizacja

Osiedle położone jest w prężnie rozwijającej się północnej dzielnicy Szczecina, w odległości 300 m od Galerii Północ.



Komunikacja

Do osiedla łatwo dotrzeć komunikacją miejską. Do 2023 r. ma zostać wybudowany ostatni etap Północnej trasy Szczecina łączący ul. Łączną z ul. Szosą Polską.



Różnorodność wyboru mieszkań

Na osiedlu powstaje 328 mieszkań. Do wyboru mieszkania zogórkami, tarasami oraz antresolą. Do każdego mieszkania możliwość zakupu komórki lokatorskiej.



Bezpieczeństwo

Teren osiedla będzie zamknięty i monitorowany, co zagwarantuje utrzymanie wysokiego standardu bezpieczeństwa.

**ZALEŻY CI NA ZAKUPIE
NIERUCHOMOŚCI JUŻ TERAZ?**

Zapraszamy, gotowe
inwestycje czekają na ciebie!

Zeskanuj
i zobacz!



LAWENDOWE
WZGORZE

LAWENDOWE.SZCZECIN.PL



Sprzedaż mieszkań

tel. 507 155 418, e-mail: lukasz@tomaszewicz.pl
tel. 513 007 100, e-mail: monika@tomaszewicz.pl

www.tomaszewicz.pl

Z dzieckiem do teatru, czyli „Niania w Teatrze”



FOT. ARCHIWUM - MAGDA TRAMER

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



Sztuka

W sobotę i niedzielę w Nowym Teatrze w Słupsku wystawiony zostanie spektakl „Ciemna woda”. Odbędzie się także akcja „Niania w Teatrze”, która wychodzi naprzeciw potrzebom rodziców w kwestii opieki nad dziećmi, kiedy ci pierwsi chcieliby wybrać się do teatru. Niania zaopiekuje się dziećmi.

W ten weekend Nowy Teatr im. Witkacego w Słupsku wystawia na swoich deskach „Ciemną wodę”. Dla tych, którzy chcieliby na ten spektakl udać się w sobotę lub niedzielę, ale potrzebują opieki nad dzieckiem, słupski teatr proponuje rozwiązanie w postaci „Niani w Teatrze”.

- Jest to pomoc dla kogoś, kto chciałby przyjść do teatru, ale nie ma z kim zostawić dzieci. Dzięki tej akcji nie musi rezygnować z obejrzenia spektaklu, ponieważ w trakcie jego trwania, o dziecko za-

troszczą się animatorzy - tłumaczy Dominik Nowak, dyrektor Nowego Teatru w Słupsku.

- Dwaj animatorzy będą prowadzić z dziećmi zajęcia plastyczne w tym takie z teatralną nutą, np. tworzenie masek. Z doświadczenia wiemy, że dzieciom podobają się te zajęcia i ich odbiór jest bardzo pozytywny. Udać się dzięki nim zaszczepić u najmłodszych zainteresowanie teatrem, nie tylko aktorstwem, ale także tym, jak teatr funkcjonuje - mówi Agata Pietruszewska z NT.

Dzieci można będzie zostawić pod opieką animatorów podczas sobotniego (6 listopada) i niedzielnego (7 listopada) spektaklu. Opieka jest całkowicie darmowa, a dzieci należy przyprowadzić 15 minut przed spektaklem, który w oba dni rozpocznie się o godzinie 19.

Bilety: Gdzie i po ile?

Bilety na „Ciemną wodę” w cenie 45 zł dostępne do kupienia w kasie teatru oraz online za pośrednictwem strony www.biletyna.pl. ©

INFORMATOR

SANEPID

Słupsk

608 205 830

Człuchów

791 220 895

Bytów

736 333 550

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36;

PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10;

MZK Słupsk 59 848 93 00;

Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK 59 862 14 51;

Bytów: PKS 59 822 22 38;

Człuchów: PKS 59 834 22 13;

Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

pt. - niedz. „DOM LEKÓW”, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

pt. STOKROTKA, ul. Darłowska 7a, tel. 605352090

sob. APTEKA Z PASJĄ, ul. Polna 2, tel.: 732 806 600

niedz. NADMORSKA, ul. Marynarki Polskiej 31, tel.:

59 814 77 70

Bytów

pt. - niedz. CENTRUM ZDROWIA,

ul. Ks. dr Bernarda Sychty 3

Miastko

pt. - niedz. Centr. Farm. Apt. Pod Mnichem w Szpitalu,

ul. Wybickiego 30, tel.: 59 822 31 26

Człuchów

pt. PRIMA, ul. Jana Długosza 11

sob. RODZINNA, ul. Długosza 5, tel.: 59 721 21 77

niedz. WRACAM DO ZDROWIA, ul. Plac Wolności 1

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny, ul. Mickiewicza 12, tel. 59 814 69 68;

Poradnia Zdrowia POZ, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11;

Pogotowie Ratunkowe - 59 814 70 09

Bytów:

Szpital, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00;

Dział Pomocy Doraźnej Miastko,

tel. 59 857 09 00

Człuchów:

Centrum zdrowia, ul. Szczecińska 13,

tel. 59 834 31 42

Miraculum, ul. Grunwaldzka 18,

tel. 59 862 24 77

WAŻNE

Słupsk:

Policja 997; ul. Reymonta,

tel. 59 848 06 45;

Pogotowie Ratunkowe 999;

Straż Miejska 986; 59 843 32 17;

Straż Gminna 59 848 59 97;

Straż Pożarna 998;

Straż Miejska alarm 986; Ustka 59 814 67 61, 697

696 498; Bytów 59 822 25 69;

USŁUGI POGRZEBOWE

Kalla, ul. Armii Krajowej 15,

tel. 59 842 81 96, 601 928 600 - całodobowo.

Pełna oferta pogrzebowa.

Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1 (całodobowo), tel. 59 842 849 5, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie;

Hades, ul. Kopernika 15,

całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796.

Winda i baldachim przy grobie.

Zieleni Słupsk, Zakład Pogrzebowy,

ul. Kaszubska 3A, tel. 502 525 005 - całodobowo. Pełna oferta pogrzebowa.

POGODA

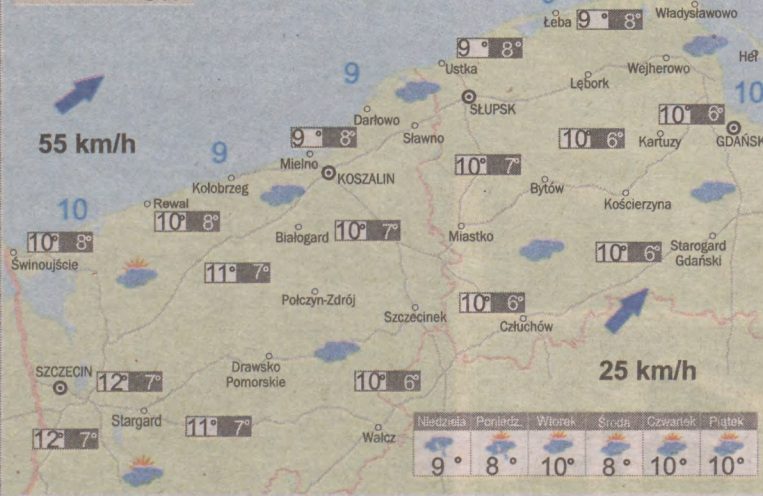


Krzysztof Ścibor
Biuro Calvus
Sobota

Nad Pomorze dociera powietrze polarno morskie. W ciągu dnia będzie pochmurno z niewielkimi przejaśnieniami i nie powinno padać. Na termometrach max do 9:12°C. Wiatr pld.-zach., umiarkowany i silny, szczególnie na wybrzeżu. W nocy mroko. Jutro przewaga chmur i możliwe są opady deszczu. Na termometrach max do 10°C. Wiatr silniejszy nad morzem. Jeszcze w poniedziałek mroko od wtorku bez opadów

Pogoda dla Pomorza

Prognoza dla Bałtyku
Stan morza (Bft) 3-5
Siła wiatru (Bft) 6-7
Kierunek wiatru SW



Pogoda dla Polski



	Dzisiaj	Jutro
Gdańsk	10°	9°
Kraków	11°	11°
Lublin	10°	10°
Olsztyn	10°	7°
Poznań	9°	8°
Toruń	9°	8°
Wrocław	11°	9°
Warszawa	10°	8°
Karpacz	9°	8°
Ustrzyki Dolne	9°	10°
Zakopane	7°	10°

AUTOPROMOCJA

ŚRODA JEST DLA ZDROWIA

z dodatkiem Strona Zdrowia

GŁOS POMORZA

REKLAMA

0010325330

Kierownik Zakładu Usług Komunalnych w Trzebieelinie informuje,

że na tablicy ogłoszeń Zakładu oraz na stronie <http://bip.zuk.trzebieelino.pl> został podany do publicznej wiadomości wykaz lokali mieszkalnych przeznaczonych do oddania w najem (ZUK.4114.1.2021).

Lokal mieszkalny nr 3 położony w Trzebieelinie przy ul. Pomorskiej 75.

2021 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT) o treści NDP.48.

Mecenas:



Unikatowe meble z żywicą epoksydową. My Metal Nest wyznacza nową jakość

Wykraczają poza standardy, zachęcają do eksperymentowania i urzeczywistniają nowe pomysły meblarskie. Zespół My Metal Nest łączy walory tradycyjnego rzemiosłnictwa z technologicznymi innowacjami. Znakiem rozpoznawczym marki są meble z żywicą epoksydową na stalowych ramach.

My Metal Nest to lokalna firma rzemieślnicza, która małymi krokami zamienia zasięg ogólnokrajowy na międzynarodowy. Specjalizacją zespołu są unikatowe meble na zamówienie. Każdy projekt jest realizowany w szczecińskiej pracowni - od pierwszej kreski, aż po konstrukcję i wykończenie. Oferta firmy jest odpowiedzią na potrzeby osób ceniących jakość, oryginalne wzornictwo i funkcjonalność. Klienci mogą zamówić dosłownie każdy wymarzony mebel i element wyposażenia wnętrza, w każdym rozmiarze - szafeczkę nocną, regał na książki, stół, a nawet całą zabudowę.



- Zależy nam, aby każdy patrząc na nasze meble miał wyraźne poczucie, że nigdy czegoś takiego nie widział - wyjaśnia Sławomir Kowalonek, współwłaściciel My Metal Nest.
- Naturalne drewno, stal i żywica

epoksydowa pozwalają nam na prawdziwy popis kreatywności. Jesteśmy też otwarci na koncepcje klientów, choć większość z nich woli zostawić nam kilka wskazówek zaczerpniętych z internetu i po prostu zaufać.

Takie rozwiązanie owocuje wykróceniem poza standardową estetykę. Drewno gwarantuje ponadczasowość projektu, a żywica unikatowy charakter. Tylko czym jest ta żywica? - To trwały materiał, który po zastygnięciu przypomina szkło - tłumaczy Sławomir Kowalonek. - Odnacza się dużą twardością i wysoką odpornością na ścieranie. Doskonale łączy się z drewnem, ale też z innymi materiałami. Odpowiednio dobrane barwniki żywicy pozwalają uzyskać naprawdę fantastyczne efekty. Ludzie widzą w nich morskie fale czy drogę mleczną. Skojarzenia są naprawdę różne (uśmiech). Co jednak najważniejsze, wzorów nie da się powtórzyć - każdy jest jedyny w swoim rodzaju.

Mówiąc o wzorach warto również wspomnieć o możliwości naniesienia na mebel logotypu, sentencji czy grafiki. Specjalistyczny sprzęt My Metal Nest pozwala na frezowanie, grawerowanie, plotowanie, a nawet stworzenie napisu 3D i 2D.

Zamówienia można składać bezpośrednio w pracowni My Metal Nest w Szczecinie, gdzie czekają też przykładowe realizacje, a także drogą e-mailową czy telefoniczną. Po ustaleniu szczegółów projektant tworzy



wizualizację 3D, odzwierciedlającą interpretację zamówienia i wizję marki. Po jej akceptacji pozostaje cierpliwie czekać. Znalazienie odpowiedniego materiału, wykonanie wszystkich elementów, a w przypadku żywicy - proces zastygania, to razem od 4 do nawet 8 tygodni. Istnieje możliwość dostarczenia własnych materiałów, np. plastra drewna na stół kawowy czy muszli do zatopienia w żywicy. Procesu twórczego nie warto jednak pospieszać - w końcu chodzi o wyrób gotowy przetrwać całe pokolenia.

Mebel można odebrać samemu, w przypadku zabudowy istnieje możliwość zamówienia montażu. Osoby spoza miasta mogą liczyć na dostawę. Trzeba tylko pamiętać, że wyjątkowy mebel wymaga wyjątkowej troski. Zespół My Metal Nest planuje rozpoczęcie serii warsztatów wprowadzających do świata dizajnu. Będzie to okazja, nie tylko poznania tajników drewna i żywicy, ale przede wszystkim przekroczenia granic kreatywności. Zupełnie tak, jak na co dzień robi to zespół My Metal Nest.

My Metal Nest

ul. Granitowa 64,
70-750 Szczecin

kontakt@mymetalnest.pl

KONRAD **+48 517 568 725**
SŁAWOMIR **+48 503 042 795**

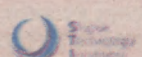


2021 **nasze DOBRE**
Z POMORZA

Oddaj głos na swojego kandydata,
wyślij SMS pod nr 72355 (koszt 2,46 zł z VAT)

o treści NDP.50

Mecenas:

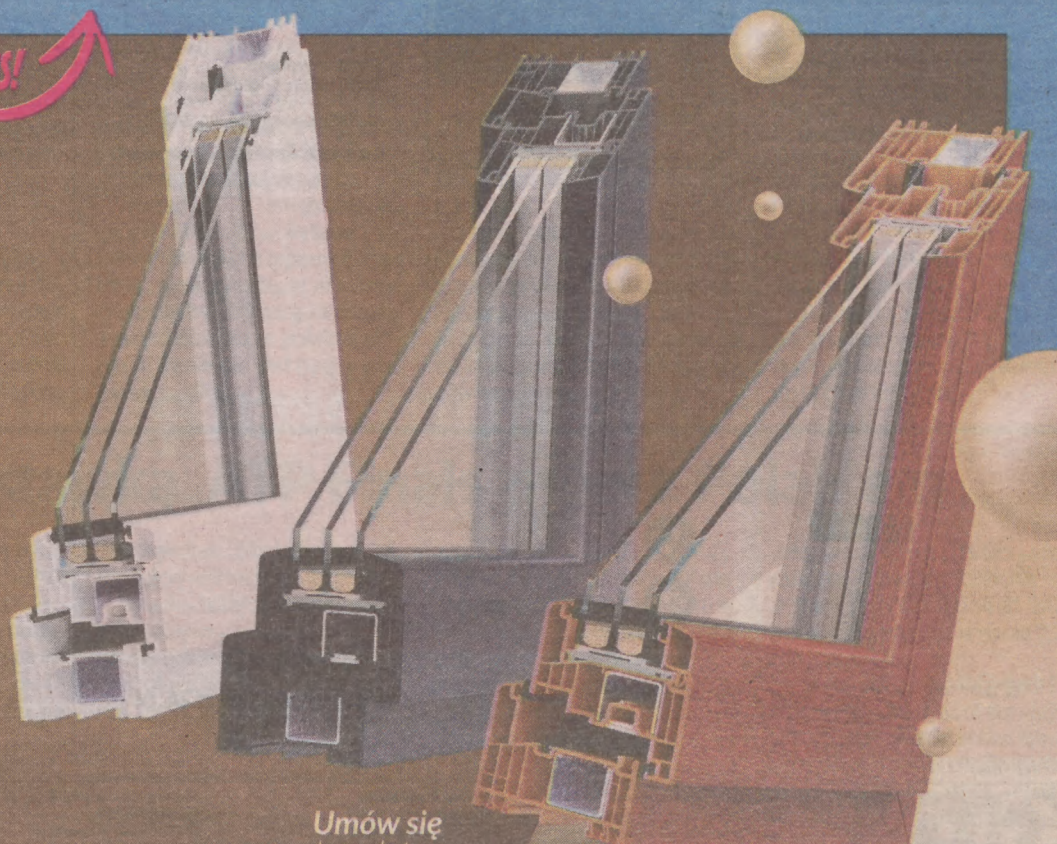


Framex

TO JUŻ **30** LAT
RAZEM

Jubileuszowe okna Perillo

- ✓ Szerokość profilu 82 mm z dodatkową trzecią uszczelką
- ✓ 6-komorowy profil z najwyższej jakości PCW
- ✓ Współczynnik Uw = 0.75 W/m²K* (zgodny z Warunkami Technicznymi 2021)
- ✓ Ponad 50 kolorów do wyboru



Umów się
na bezpłatny
pomiar i wycenę
+48 91 561 01 23

*Dla okna referencyjnego 1230x1800 Uw = 0.5, ciepła ramka

www.framex.pl

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:

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

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

- | | | | | | | |
|-----------------|------------------|-------------|-------------------|-----------------|------------------|---------------|
| ■ NIERUCHOMOŚCI | ■ FINANSE/BIZNES | ■ ZDROWIE | ■ BANK KWATER | ■ MATRYMONIALNE | ■ ŻYCZENIA | ■ ROLNICZE |
| ■ HANDLOWE | ■ NAUKA | ■ USŁUGI | ■ ZWIERZĘTA | ■ RÓŻNE | ■ /PODZIĘKOWANIA | ■ TOWARZYSKIE |
| ■ MOTORYZACJA | ■ PRACA | ■ TURYSTYKA | ■ ROŚLINY, OGRODY | ■ KOMUNIKATY | ■ GASTRONOMIA | |

Nieruchomości

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA BUDOWLANA Z GARAŻEM
CENTRUM POŁCZYNA ZDROJU

SPRZEDAM 602-742-814

GARAŻE

GARAŻE blaszane, drewnopodobne,
533-534-499, www.partnerstal.pl

KUPIĘ garaż, tel. 609-499-555.

Handlowe

ANTYKI

KRYSTAŁY, szkła kolorowe kupię,
506022528

STOLIKI - antyk, tel. 880069611

MASZYNY URZĄDZENIA

KUPIĘ minikoparkę, 609-499-555.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO Opał, kominkowe 792669632

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTOPROMOCJA

**WEEKEND
TUŻ TUŻ**

wydanie z Magazynem

**GŁOS
POMORZA**

REKLAMA

0410318304

ABAKUS

Aniela Barzycka - **21 lat na rynku**

kupimy 2, 3 pokoje

rej. Kottłtąja, Lelewela
płacimy **GOTÓWKĄ**,

zadzwoń: 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143

661-841-555 (obok Związku)
www.abakus-nieruchomosci.pl



37 m² rej. Przylesie
KLUCZE W BIURZE
do negocjacji 205 000,-



2 pokoje, II piętro, loggia
z wyposażeniem
rej. Sikorskiego 278 000,-



3 pok. loggia, rej. Sikorskiego
do negocjacji 319 000,-

Finanse biznes

KREDYTY, POŻYCZKI

KREDYT 50 tys. rata 545 zł RRSO 7,44
% Telefon 730 809 809

Praca

ZATRUDNIĘ

DO opieki, do Niemiec do 1800 euro
730 49 77 71

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
spawacz, stolarz: 730-011-300

Samochód sprzedasz
szybciej niż zaparkujesz

#zostańwdomu
Tutaj zleisz ogłoszenie!

ul. Mickiewicza 24, 94 347 35 11
reklama.koszalin@polskapress.pl

Dostarczamy codziennie do Twojego domu

Zamów prenumeratę

94 340 11 14
od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

prenumerata.gdp@polskapress.pl

**GŁOS
POMORZA**

prenumerata.gp24.pl

PILNIE poszukuję opiekunki do
starszej pani. Słupsk, 602113864.

POSZUKUJĘ opiekunkę

do starszej pani, 1 doba wolna na
tydzień, cena do uzgodnienia. Słupsk,
505093549

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

CYKLINOWANIE bezpyłowe

504308000

FIRMA Ogólnobudowlana. 792669632

REMONTY Tel. 732-979-188.

USŁ. łazienki, hydraulika
696498391.

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

PODNOŚNIK - Ścinka itd. 792669632.

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

Różne

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

REKLAMA

0010273521



Zamawiasz prenumeratę do firmy lub urzędu?

Mamy dla Ciebie specjalną ofertę prenumeraty w wersji papierowej lub cyfrowej!



Zadzwoń lub napisz do nas, przygotujemy dla Ciebie ofertę przystosowaną do Twoich potrzeb.

tel. 22 230 25 03 | e-mail: bok.prenumerata@polskapress.pl

**GŁOS
POMORZA**

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

Prezes oddziału Polska Press
Piotr Grabowski, piotr.grabowski@polskapress.pl
Redaktor naczelny
Przemysław Szymańczyk
przemyslaw.szymanczyk@polskapress.pl
tel. 607 287 664

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
Ylona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ylona.sobecka@polskapress.pl
Wojciech Frelichowski, Słupsk, tel. 519 503 638
wojciech.frelichowski@polskapress.pl

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 602740087
s.sikora@pprint.pl
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 11 14
GlosKoszalin.pl
ul. Mickiewicza 24,
75-004 Koszalin, tel. 94 347 35 00, fax 94 347 35 13
tel. reklama: 94 347 35 72,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama: 59 848 81 11,

redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 481 33 60,
tel. reklama: 91 481 33 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl
reklama.gs24@polskapress.pl

ODDZIAŁY
Szczecinek ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecinek,
tel. 94 374 88 18, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków przy Artykule, 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 Krytyczności
PBC

Nakład Kontrolowany ZKDP
BIURO TERYTORIALNE

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10
Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Maciej Kosowski, Członek Zarządu
Mirosław Szulc, Członek Zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak, slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor zarządzający biura reklamy
Maciej Kosowski
maciej.kosowski@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Kadra zbierze się w Katalonii, aby uniknąć męczącej podróży

Adam Godlewski
redakcja@polskapress.pl



Północ

Listopadowe zgrupowanie reprezentacji Polski przed meczami kwalifikacji mistrzostw świata z Andorą i Węgrami odbędzie się tym razem nie w Double Tree by Hilton w warszawskim Wawrze, tylko w katalońskim hotelu Camiral Girona. I - bynajmniej - nie jest to fanaberia Paulo Sousy.

- Lokalizacja zgrupowania wynika wyłącznie z przyczyn logistycznych. Poświęciliśmy tej kwestii pół poprzedniej sesji eliminacyjnej. Lot z Warszawy do Barcelony trwa 3 godziny 15 minut. Dojazd ze stolicy Katalonii do Andory drugie tyle - wyjaśnia menedżer reprezentacji Polski Jakub Kwiatkowski.

I dodaje: Biorąc po uwagę fakt, że trzeba się jeszcze zapakować i być wcześniej na lotnisku, zawodnicy spędziliby w podróży co najmniej osiem godzin. Dlatego, i tylko z tego powodu, zdecydowaliśmy się na zagraniczną lokalizację.

Operacja Girona wystartowała już w czwartek

Pierwsze transporty - kołowe ze sprzętem treningowym i każdym innym - ruszyły do Girony w czwartek. W sobotę, w podróż samolotową, wybiorą się ludzie z szerokiego sztabu portugalskiego selekcjonera. Konkretnie - masażyści, kucharze, dział wideo portalu „Łączy Nas Piłka”; w sumie prawie 20 osób. W niedzielę w Katalonii wylądować menedżer Kwiatkowski wraz z szefem banku informacji naszej



Selekcjoner Paulo Sousa uporał się już z koronawirusem

kadry Hubertem Małowiejskim. Selekcjoner - który w czwartek zakończył kwarantannę - wraz z najbliższymi współpracownikami pojawi się w hotel Camiral w poniedziałek.

- Korekty w składzie są przewidziane, ale tylko ewentualnie, po meczu z Andorą. Czyli przed konfrontacją z Węgrami. W miejsce Adama Bukсы selekcjoner nie powoła żadnego następnika. I tak przecież ma do dyspozycji czterech innych - argumentuje Kwiatkowski. - Z kolei młodzieżowcy będą mogli dołączyć dopiero po spotkaniu z Niemcami. Gdyby oczywiście zaistniała taka konieczność - z uwagi na żółte kartki piłkarzy powołanych do pierwszej reprezentacji.

Przypomnijmy, że w kręgu zainteresowań selekcjonera Sousy pozostają Jakub Kamiński, Nicola Zalewski oraz Kacper Kozłowski. Wszyscy byli już sprawdzani przez Portugalczyka w drużynie narodowej, ten tercet w komplecie będzie także brany pod uwagę - a przy najmniej powinien być - przy powołaniach na marcowe mecze barażowe. Na które kibice białoczerwonych szykują się już od październikowej wygranej z Albanią.

Czy Sousa ma wiedzę o dobrej formie Kowalczyka?

Swoją drogą, selekcjoner Sousa nie ma szczęścia do wizyt na meczach polskich zespołów. Gdy Legia gościła Leicester, Portugalczyka dopadły kłopoty

żołądkowe. Kiedy natomiast chciał obejrzeć w akcji Kamila Pestkę z Cracovii - i miał już wykupiony lot z Londynu do Krakowa - potem odbyć premierową podróż do Białegostoku, i na końcu zobaczyć w akcji piłkarzy Legii i Pogoni, przypłacił się COVID.

Cóż, choroba nie wybiera, ale nawet taki ewidentny pech może pokrzyżować szyki w doborze kadry na baraże o finały MŚ w Katarze. W minioną niedzielę przy Łazienkowskiej wybornie spał się przecież choćby Sebastian Kowalczyk. Czy Sousa ma wiedzę na temat zwykłej formy Portowca?

Kulesza w myśl powiedzenia: pańskie oko konia tuczy

Do Girony, ale do zupełnie innego hotelu, w najbliższy poniedziałek wybiera się także prezes Cezary Kulesza. W myśl powiedzenia - pańskie oko konia tuczy, nowy szef piłkarskiego związku chce osobiście wspierać piłkarzy i szkoleniowca na finiszu zmagania o przepustki do strefy barażowej MŚ.

Nie można przy tym wykluczyć, iż w katalońskim klimacie zapadną ważne decyzje dotyczące kierunków rozwoju polskiego futbolu. Kulesza będą bowiem towarzyszyć trzej wiceprezisi: Henryk Kula, Maciej Matejko oraz Mieczysław Golba. Działacze zamieszkają jednak w innym hotelu niż kadrowicze - dlatego, żeby nie wywoływać dodatkowej presji przed spotkaniami, które białoczerwoni muszą wygrać.

Robert Lewandowski i spółka będą faworytami meczów z Andorą i Węgrami. Każde inne rozstrzygnięcie niż dwie wygrane byłoby megasensacją. Taki scenariusz w polskiej ekipie w ogóle nie jest brany pod uwagę... ©



Robert Kubica był najjaśniejszym punktem zespołu tydzień temu

Ostatnia okazja Kubicy, by pokazał, na co go stać

Motorsport

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

W sobotę odbędzie się ostatni wyścig sezonu WEC, w którym drugi raz gościnnie weźmie udział Robert Kubica. Wygląda na to, że będzie to seria, w której będzie brał udział w następnym sezonie.

36-letni krakowianin w poprzednią sobotę był najlepszym kierowcą zespołu High Class Racing. Wprawdzie - mimo mniejszego doświadczenia - to nic wielkiego, bo pozostali zawodnicy duńskiej ekipy nigdy nie byli na wysokim poziomie, za to Polak osiągał tempo porównywalne do czołówki. High Class Racing nie zbawi, bo ten zajmuje dopiero dziesiąte miejsce na 11 ekip w kategorii LMP 2, ale daje jasny sygnał, że warto na niego postawić w kolejnym sezonie.

Wciąż bowiem nie wiadomo, gdzie Kubica będzie się ścigać. Jak opowiadał w październiku w rozmowie z TVP Sport, Formuła 1 jest mało realna. Wprawdzie media donoszą, że Antonio Giovinazzi jest na wylocie z Alfey Romeo, gdzie Polak jest rezerwowym, ale szef zespołu bardziej przychylił się do postawienia na któregoś z młodych kierowców z czołówki Formuły 1.

Dlatego naszemu kierowcy najbliższe ma być do World Endurance Championship, czyli WEC. W europejskiej odmianie tych wyścigów dystansowych (European Le Mans Series) zdobył mistrzowski tytuł w Orlen Team WRT. I to właśnie do belgijskiego zespołu, który w innym składzie rywalizuje obecnie o zwycięstwo w WEC, miałby jeździć Kubica. Dobry występ w sobotnim ośmiogodzinnym wyścigu powinien w tym pomóc (godz. 12, transmisja Eurosport 2 i Polsat Sport Extra).

To będzie także ostatni raz, gdy rezerwowego Alfey Romeo zabraknie w padoku Formuły 1. Tym razem w Meksyku, gdzie odbędzie się pierwsza z pięciu ostatnich Grand Prix w sezonie. Po ostatnim zwycięstwie w USA Maksa Verstappena (Red Bull), powiększył on przewagę w klasyfikacji generalnej nad Lewisem Hamiltonem (Mercedes) do 12 punktów. Na dodatek tor w Meksyku, stolicy kraju, swoją charakterystyką bardziej odpowiada konfiguracji pojazdu Red Bulla. Co więcej, Verstappen i Hamilton wygrali na nim dwukrotnie, ale Holender uczynił to dwa razy z rzędu.

Sobotnie kwalifikacje rozpoczyna się o godz. 21. Wyścig w niedzielę o godz. 20. Transmisje w Eleven Sports 1.

Hurkacz wygrał mecz z podwójną stawką. ATP Finals znów z Polakiem

Tenis

Tomasz Biliński
tomasz.bilinski@polskapress.pl

Hubert Hurkacz (10. ATP) jest już pewny miejsca w ATP Finals. Awans zdobył dzięki wygranej z Jamesem Duckworthem (55. ATP) 6:2, 6:7(4-7), 7:5 w 1/4 turnieju ATP Masters w Paryżu.

- To zwycięstwo wiele dla mnie znaczy. Dominik grał na wysokim poziomie. To, jaką walkę stoczyłem w głowie, da mi bardzo dużo w przyszłości - tak Hurkacz podsumował czwartkowe zwycięstwo nad Koepferem

rem w trzech setach, w którym do połowy drugiej partii nie mógł złapać odpowiedniego rytmu.

W piątek wyglądało na to, że 24-letni wrocławianin błyskawicznie wyciągnął wnioski. W rywalizacji z Jamesem Duckworthem grał na dużym luzie i spokojnie czekał, kiedy wrzucić wyższy bieg. Na początku obaj zawodnicy grali podanie za podanie. Polak przełamał rywala na 3:2 i kontynuował równą grę, nie tracąc już żadnego gema w pierwszej partii. „Hubi” był lepszy w niemal każdym elemencie gry. Na do-

datek swoją mobilnością sprawa, że 29-letni Australijczyk miał kłopot, by czymś zaskoczyć. O ile przy własnym podaniu jeszcze nawiązywał równą walkę, o tyle w defensywie ani razu nie udało mu się przełamać Polaka.

To zmieniło się w drugim secie. Kluczowa była długa wymiana w piątym gemie, którą przy własnym podaniu wygrał Duckworth. Hurkacz, jakby sparaliżowany niespodziewanym przebudzeniem rywala, przegrał swój serwis. Wprawdzie błyskawicznie się otrząsnął, ale nie bez problemów. Wyrównana

gra doprowadziła do tie-breaka, którego 7-4 wygrał Duckworth.

Dla Australijczyka ten sezon jest najlepszy w karierze. W poniedziałek znajdzie się w najlepszej pięćdziesiątce tenisistów na świecie. Zastąpienie, bo

Do tej pory tylko Wojciech Fibak grał w kończącym sezon turnieju ATP Finals. Było to jednak dawno temu, bo w 1976 roku

w trzeciej partii nie dawał za wygraną. Obaj zawodnicy kontynuowali grę podanie za podaniem. W 12. gemie Hurkacz miał dwie piłki meczowe, ale waleczny Australijczyk doprowadził do równowagi. Trzeciej piłki meczowej Polak już nie zmałomował.

Dzięki wygranej (36. w tym roku), Hurkacz zapewnił sobie miejsce w ATP Finals, czyli turnieju najlepszych tenisistów w sezonie. Dołączył do Novaka Djokovicia (1. ATP), Danię Medwediewa (2.), Stefanosa Tsitsipasa (3.), Alexandrę Zverevę (4.), Andrieja Rublowa (6.) i Matteo Berrettiniego (7. ATP). Do obsa-

żenia zostało już tylko jedno miejsce. Zawody odbędą się w Turynie w dniach 14-21 listopada. Pula nagród wynosi 7,25 mln dolarów.

Do tej pory tylko Wojciech Fibak wystąpił w takim turnieju, w 1976 roku. Wśród kobiet rywalizowała Agnieszka Radwańska, która wygrała WTA Finals w 2015 r. W tym roku zagra w nich też Iga Świątek.

Natomiast w półfinale turnieju w hali Bercy w Paryżu Hurkacz zmierzy się ze zwycięzcą pojedynku Djokovicia z Taylorem Harrym Fritzem (26. ATP). Do starcia dojdzie w sobotę.

Przez dwanaście godzin lotki fruwały w słupskim mechaniku

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl



Badminton

Klub Sportowy Badminton School Słupsk był organizatorem krajowego turnieju badmintonowego. Impreza została objęta honorowym patronatem prezydenta miasta Słupska - Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej. Rywalizacja była ciekawa i emocjonująca. Trwała 12 godzin. Dominowali faworyci.

Miejscem badmintonowych zmagani była hala sportowa Zespołu Szkół Mechanicznych i Logistycznych (popularny mechanik) w Słupsku. Turniej rozegrany został w trzech kategoriach wiekowych: junior młodsi (U-17), młodzik (U-15) i młodzik młodsi (U-13). Do grania przystąpiło 76 zawodników i zawodniczek z czterech klubów, które wywodziły się z czterech województw. Na pięciu boiskach rozegrano 126 pojedynków. Uczestnicy walczyli o punkty do listy klasyfikacyjnej Polskiego Związku Badmintonu.

Czołowe miejsca w kategorii młodzik młodsi (U-13) zajęli - gra pojedyncza chłopcy: 1. Hubert Gruba (Lednik Miastko), 2. Adam Fikus (Bliza Władysławowo), 3./4. Mateusz Głuszak (Badminton Gdańsk), Miłosz Cyranowski (Badminton School Słupsk); gra pojedyncza dziewczęta: 1. Marta Czajka (Bliza), 2. Matylda Woźniak (Kometa Sianów), 3./4. Lena Ogulewicz (Kometa), Michalina Kurkowska (Dwójka Bytów); gra podwójna chłopcy: 1. A. Fikus/H. Gruba, 2. Oliwier Barzowski/Radosław Ka-



W grupie U-15 w grze pojedynczej słupszczanin Maksymilian Zdanowicz znalazł się poza podium



Z lewej Sebastian Narbut ze Słupska i Karol Kufta z Sianowa stanowili parę deblową, która zajęła III miejsce w U-17

pitan (obaj Badminton School Gdynia), 3./4. Maciej Pniewski (Badminton School Gdynia)/Szymon Sylka (Dwójka), M. Głuszak (Badminton Gdańsk)/Michał Ślepy (Dwójka); gra podwójna dziewczęta: 1. M. Woźniak/L. Ogulewicz, 2. M. Kurkowska/Kalina Pniewska (Badminton School Gdynia), 3./4. Pola Błażuk (Badminton School Gdynia)/Hanna Makuchowska (Krokus Góra-

lice), 3./4. Lena Siecińska/Lena Stachowicz (obydwie Badminton Sławno); gra mieszana: 1. A. Fikus/M. Czajka, 2. Miłosz Cyranowski (Badminton School Słupsk)/M. Kurkowska, 3./4. Sz. Sylka/M. Woźniak, M. Pniewski/P. Błażuk.

Rozstrzygnięcia w grupie młodzik (U-15) - gra pojedyncza chłopcy: 1. Igor Skolimowski (Bursztyn Gdańsk), 2. Paweł Oberzig (Bliza), 3./4. Norbert

Kaczorowski (Kometa), Wiktor Wyka (Lednik); gra pojedyncza dziewczęta: 1. Anna Lange (Badminton School Słupsk), 2. Aleksandra Treder (Dwójka), 3./4. Nadia Złotoś (Sportowa Politechnika Gdańsk), Milena Bublewicz (Lednik); gra podwójna chłopcy: 1. Marcel Opala (Kometa/I. Skolimowski), 2. N. Kaczorowski/P. Oberzig, 3./4. Mikołaj Firlej (Badminton Gdańsk)/W. Wyka, Miłosz Sołtys (Badminton School Gdynia)/Maksymilian Zdanowicz (Badminton School Słupsk); gra podwójna dziewczęta: 1. A. Lange/A. Treder, 2. M. Bublewicz/Martyna Cybulska (Lednik), 3./4. Natalia Kosmacińska/Magdalena Krüger (obydwie Dwójka), Agnieszka Kopka (Korona Pabianice)/Antonina Wnuk (Badminton School Gdynia); gra mieszana: 1. I. Skolimowski/A. Lange, 2. N. Kaczorowski/N. Złotoś, 3./4. Ignacy Ławrynowicz/Nina Morawska (oboje Arena Hawel Academy Poznań), M. Firlej/A. Treder.

Klasyfikacja na podium w kategorii junior młodsi (U-17) - gra pojedyncza chłopcy: 1. Kamil Roman (Kometa), 2. Mateusz Oberzig (Bliza), 3./4. Kacper Szumiał (Lotka Północy Polanów), Sebastian Narbut (Badminton School Słupsk); gra pojedyncza dziewczęta: 1. Monika Wojniak, 2. Maria Marcinkowska (obydwie Badminton Sławno), 3. Kinga Szuster (Kometa); gra podwójna chłopcy: 1. K. Roman/Sebastian Saldat (Dwójka), 2. M. Oberzig/K. Szumiał (Lotka Północy), 3. Karol Kufta (Kometa)/S. Narbut; gra podwójna dziewczęta: 1. M. Marcinkowska/M. Wojniak, 2. Aleksandra Karwacka (Bliza)/K. Szuster; gra mieszana: 1. K. Roman/M. Wojniak, 2. M. Oberzig/M. Marcinkowska, 3. K. Kufta/K. Szuster. ©



W Sianowie zanotowano remis 1:1

Oldboje z Bruskowa Wlk. po jesieni na 2. miejscu

Pilkarska

Jaroslav Stencel
jaroslav.stencel@polskapress.pl

Zakończyła się runda jesienna w I Pomorskiej Lidze Oldbojów. Piłkarze z Bruskowa Wielkiego w ostatnim okresie rozegrali trzy spotkania.

OLDBOJE BRUSKOWO WIELKIE - ZRYWKRE-TOMINO 3:3 (2:2)

Bramki: 1:0 Marcin Trukszyn (2), 2:0 Dominik Zagórowski (16-wolny), 2:1 Piotr Hołub (38), 2:2 Piotr Hołub (41), 3:2 Marcin Trukszyn (50), 3:3 Rafał Ulatowski (55-karny)

Bruskowo Wielkie: Dorawa (46 K. Wasilewski) - Szyndkielewski, Wiś, Okołodowicz, K. Kublik (46 Dawidowicz), Falkowski (46 Sławski), Chuchla (46 Z. Oblizajek), Waleszczyk, K. Petrus (63 Makowiecki), Trukszyn (80 Wojciechowski), Zagórowski (73 M. Wasilewski).

VICTORIA SIANÓW - OLDBOJE BRUSKOWO WIELKIE 1:0 (0:1)

Bramki: 0:1 Marcin Trukszyn (32), 1:1 (60)

W 51. minucie meczu bramkarz z Bruskowa Wielkiego Krzysztof Wasilewski obronił skutecznie rzut karny.

Bruskowo Wielkie: K. Wasilewski - Szyndkielewski (70 Jęczyński), Wiś, Okołodowicz,

K. Kublik (38 Dawidowicz), Falkowski (46 Z. Oblizajek), Waleszczyk (46 G. Bednarczyk), Jęczyński (46 A. Chuchla), Zagórowski (63 Wojciechowski), M. Wasilewski (46 Petrus), Trukszyn (75 Makowiecki).

OLDBOJE BRUSKOWO WIELKIE - JESION TRANS OLDBOJOWYCHOWO 3:1 (1:1)

Znakomitą zmianę w tym meczu dał Marek Wasilewski.

Bramki: 1:0 Karol Kublik (28-karny), 1:1 Rafał Dudka (30), 2:1 Marek Wasilewski (82), 3:1 Marek Wasilewski (90)

Bruskowo Wielkie: K. Wasilewski - Wojciechowski (46 K. Petrus), Wiś, Golański, K. Kublik (65 Gołąb), Makowiecki (46 Szyndkielewski), Waleszczyk (46 A. Chuchla), Falkowski (46 Jęczyński), Dawidowicz, G. Bednarczyk (46 Zagórowski), Trukszyn (79 Marek Wasilewski). © Tabela:

1. Victoria Sianów	12	31	68-16
2. Oldboje Bruskowo Wielkie	12	24	51-23
3. STLA Szczecinek	12	24	45-19
4. Jesion Oldboje Tychowo	12	24	37-30
5. Olimp Złocieniec	12	21	37-33
6. Mirstal Mirosławiec	11	21	39-36
7. Zryw Kretomino	11	20	33-18
8. Lech Czaplinek	12	14	22-38
9. Oldboje Iskra Białogard	12	13	24-35
10. Mechanik Bobolice	12	12	28-47
11. Sparta Gryfice	12	9	24-60
12. Amator Kołobrzeg	12	7	22-40
13. Gryf Kamień Pomorski	12	6	24-59

Daleka wyprawa Czarnych do Dąbrowy Górniczej

Koszykarska

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@polskapress.pl

Słupszczanie w kolejnym ligowym meczu zmierzą się z MKS Dąbrowa Górnicza - będą faworytem - ale o dwa ligowe punkty wcale nie będzie łatwo. Czarni po kolejnej znakomitej serii zwycięstw w ostatniej kolejce ulegli we własnej hali Wilkom ze Szczecina.

Sama porażka to jedno, ale większym problemem wydaje się być sposób w jaki szczecinianie ten mecz wygrali. KING zdomino-

wał strefę podkoszową, a na obwodzie niemal przez całe spotkanie naciskał na graczy z piłką. Czarni nie mieli na to odpowiedzi i często popełniali proste starty lub oddawali rzuty z nieprzygotowanych pozycji. Na pewno podobnie grać będzie chciał MKS, na co przygotowani muszą być zawodnicy ze Słupska. Mantas Cesnauskis pokazywał już jednak niejednokrotnie, że potrafi wyciągnąć wnioski i przez tydzień zupełnie odmienić oblicze prowadzonego przez siebie zespołu. Bardzo ważne jest, aby lepiej niż w ostatniej kolejce spisali się Mikołaj Witliński

oraz Dawid Szupński. Polski duet podkoszowych przeciw Wilkom Morskim zdobył tylko 1 punkt, co znacznie przyczyniło się do ostatecznej porażki.

Dąbrowianie nie mogą początku tego sezonu zaliczyć do udanych. MKS na 9 rozegranych meczów, aż siedmiokrotnie musiał uznać wyższość swoich rywali, co przełożyło się na odległe - 15 miejsce w ligowej tabeli. Liderem ekipy prowadzonej przez Jacka Winnickiego jest Michael Lewis II, który w każdym spotkaniu zdobywa średnio ponad 18 punktów, do których dokłada prawie 3 asysty.

Bardzo ważną postacią niedzielnych przeciwników Czarnych jest także Josip Sobin, który w reprezentował w przeszłości takie zespoły jak Anwil Włocławek czy aktualnego Mistrza Polski - Arged BM Stal Ostrów Wielkopolski. Początek spotkania już w niedzielę - 7 listopada o godzinie 15 30 w Dąbrowie Górniczej. Mecz obejrzeć można na internetowej platformie EMO-CJE.TV.

Wyniki 9. kolejki: Zastal - GTK 102:82, Start - Spójnia 82:97, Radom - Arka 85:91, Astoria - Legia 76:83, Śląsk - Trefl 77:67, Twardo Pierniki Toruń - Stal 105:98, Czarni - King 77:92, Anwil - MKS Dąbrowa Górnicza 90:86. ©

Grand Prix: Zmiana lidera i tłok w czołówce

Brydż

Piąty turniej XXXIX Grand Prix Ustki zakończył się triumfem pary w składzie - Łukasz Gackowski (Bruskowo Wlk.) - Wiesław Rudnicki (Ustka).

Zwycięski duet ugrał 158 punktów na zapis maksymalny. Na 2. pozycji była para słupsko-gdańska, która grała w zestawieniu Maria Tomczewska - Marek Parol - 154 punktów. Trzecią lokatę wywalczyła para Jan

Lange (Słupsk) - Wojciech Lewandowski (Ustka) - 139 punktów. Po pięciu turniejach w klasyfikacji generalnej nastąpiła zmiana na czele stawki. Na fotel lidera wskoczył W. Rudnicki. Ustczanin posiada 89 punktów. Na 2. miejsce spadł dotychczasowy przodownik Bogusław Dyk (Zaleskie) - 86 punktów. Na miejscach 3-6: Dominika Wołyńska i Krzysztof Mielnik (oboje Słupsk), M. Tomczewska, Ł. Gackowski - 79 pkt. © KRZYSZTOF NIEKRASZ

rodziny

GŁOS
DZIENNIK POMORSKI

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 6 listopada 2021 r.

**Talent, predyspozycje
i ciężka praca
spowodowały, że dziś jest
wielką gwiazdą**

STR. 04



**Edyta
Górniak**

**Śmiech to naprawdę
zdrowie. Dlaczego nie tylko
warto, ale i trzeba się
śmiać?**

STR. 03



**Jak upiec rogalce
i przyrządzić gęs**

STR. 05-06



**Jesienne porządki
w ogrodzie**

STR. 07

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl



ŚMIEJMY SIĘ I UŚMIECHAJMY SIĘ DO SIEBIE NAWZAJEM - NIE TYLKO DLA ZDROWIA

Zapraszam

Podobno tylko jedna minuta szczerego śmiechu równa się aż 45 minutom relaksu i przedłuża życie o około 10 minut. Uwaga Panie! Pozwala też spalić prawie 12 kalorii (i to jak bezboleśnie i przyjemnie).

Śmiech odpręża, leczy, dodaje energii i chęci do życia i działania. Pomaga rozładować złość i uporać się ze stresem. Nie zawsze jest łatwy - na przykład ten z nas samych, a przecież on także jest nam bardzo potrzebny. Ten, kto potrafi się śmiać z samego siebie jest zwykle człowiekiem lubianym, o dużych umiejętnościach współżycia z innymi. Sposób traktowania siebie z dystansem przenosi na traktowanie rzeczywistości i świata. Jest pełen wiary w ludzi, ufności i ciekawości. To wielka sztuka, by wiele spraw, o ile to oczywiście możliwe, traktować żartobliwie, ale to niewątpliwie jest zdrowe. Taki człowiek żyje mądrzej - lepiej mu z innymi, a im lepiej z nim. Nawet lekarze traktują śmiech poważnie i z uśmiechem nam go zalecają. Niemal na wszystko. Bo ci, którzy często się śmieją, rzadziej chorują, a jeśli już cierpią na jakieś dolegliwości, szybciej, niż ci ponurzy i zacięci, odzyskują formę. Dlatego terapia śmiechem na stałe wpisała się już w programy leczenia. Psychiatrzy mówią nawet, że choroba psychiczna często zaczyna się właśnie wtedy, gdy człowiek traci poczucie humoru. Na pewno śmiech i dobry żart są zawsze lepsze (i zdrowsze!) od inwektyw i niechęci, od hejtu, czyli nienawiści i agresji. Może więc wielu z nas powinno poddać się śmiechowej terapii? Znajdźmy czas na śmiech. Serdecznego śmiechu na co dzień życzę wszystkim. I zapraszam do lektury magazynu.

NIEPORADNIK TATUSIA

DZIEŃ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH...

Buzia w podkówkę, łzy jak grochy. Idziemy przez wieczory, tonący w miętowym świetle, cmentarz, a mój starszy syn, dla którego to ciągle cmentarz - jakby tu jakiś cmentarz produkowano - lka. - Tato, ale ja nie chce umarać (ponoć wszystkie dzieci tak przekręcają, moje na pewno) - Przecież nie umierasz. - Ale jak już będę stary, to nie chcę, żeby mnie nie było... - Ale dlaczego? - Bo jak mnie nie będzie, to was nie będzie...

I wytłumacz tu dziecku, że to nie śmierć jest ważna, tylko dobre życie... Tłumaczymy więc. Głupio tak okłamywać dziecko, że nigdy nie umrze. I do tego ojciec z podejściem, że śmierć to przecież nie jest coś strasznego. Ale grochy lecą i lecą. I co, znów zacząć rozmowy o religii? Czuję, że dziecko troszku się już o tym w przedszkolu nasłuchiwało, bo przy opowieściach o Wszystkich Świętych dopowiada co ważniejsze szczegóły.



Młodszy to już od tygodnia zniechęca rysuje. Na szczęście ze łzami starszego jest tak, że przeszły same. Może pod wpływem opowieści?

Idziemy przez nocny cmentarz, a moi młodzi zero lęku. Dzień wcześniej nie bali się halloweenowych nawiedzów, bo sami w czaszkach straszili. Zresztą... ich jakoś trudno przestraszyć. Naszą codzienną lekturą do snu są teraz „Wierszydła straszdydła”. Napisała przez mamę dwójki dzieci, a zilustrowane przez ich dziadka - znakomitego karykaturzystę Dariusza Łabędzkiego. Nie pełnią w ogóle funkcji usypiającej. Po pierwsze: jak czytamy o zabawnych duchach, wampirach czy innych straszdydłach to młodszy je udaje, zanosząc się śmiechem. A starszy chce koniecznie jeszcze sprawdzić, czy jego wyobrażenia są zgodne z rysunkami. Rysunki znakomite, więc kolejna kartka zostaje zamalowana. Ot, miał być lekarz, a mi tu młody w artystę idzie!

Skończył rysować. - Piękny był ten dzień tatko, ten Wszystkich Świętych.

Mam wrażenie, że cała nasza dobra noc dał mi z jakimś większym namysłem.

TATA

Uwielbiam podróżować, uwielbiam odkrywać i chyba nie znam limitu poświęcenia w walce o szczęście ludzi

Edyta Górniak, piosenkarka



FOT. SYLWIA DĄBROWA

WARTO WIEDZIEĆ

Chrońmy nasze dłonie. Stosujmy do ich pielęgnacji odpowiednie kremy, peelingi, odżywki i masaże



FOT. 123 RF

O tej porze roku nasze dłonie narażone są nie tylko na szkodliwe działanie detergentów, ale także takich czynników zewnętrznych, jak wiatr i niskie temperatury. Często stają się więc przesuszone, zaczerwienione i podrażnione.

Dlatego też bardzo ważna jest ich odpowiednia pielęgnacja i ochrona.

Nawilżajmy, natłuszczajmy i masujemy

- Niewielka liczba gruczołów łojowych i tkanki tłuszczowej sprawia, że szybko widać na naszych dłoniach oznaki starzenia - wyjaśnia Katarzyna Smolak, kosmetolog. - Nie zapomnijmy więc o ich codziennym nawilżaniu i natłuszczaniu.

Żeby poprawić kondycję dłoni, warto też stosować masaż. Jego czas i intensywność jest uzależniona od elastyczności skóry i stopnia napięcia mięśni. Masaż ma poprawić cyrkulację krwi, odżywić skórę, usunąć zrogowaciały naskórek oraz wydzielić gruczoły łojowych, a także wspomóc procesy metaboliczne zachodzące w skórze. Ruchy głaskania, rozcierania oraz ugniatania są wykonywane podczas zabiegu zgodnie z przebiegiem naczyń krwionośnych, limfatycznych oraz mięśni. Masaż

wykonujemy używając oliwki lub kremu.

Stosujmy peelingi i kąpiele regeneracyjne

Możemy też skorzystać z profesjonalnych zabiegów w gabinetach kosmetycznych. Przed zabiegiem kąpieli parafinowej wykonuje się enzymatyczny bądź ziarnisty peeling dłoni, po którym skórę pokrywa się grubą warstwą odżywczego kremu do rąk. Tak przygotowane dłonie zanurza się w rozgrzanej parafinie. Powoduje to rozszerzenie porów skórnych oraz poprawia ukrwienie, dzięki czemu następuje szybsze wchłanianie substancji aktywnych zawartych w kremie. Dłonie owija się folią i zakłada rękawice podtrzymujące temperaturę na 20 minut. Kąpiel regeneruje i nawilża skórę oraz chroni ją przed negatywnym wpływem czynników zewnętrznych, co w okresie jesienno-zimowym jest niezwykle istotne.

Mikrodermabrazja dłoni polega na mechanicznym złuszczeniu skóry do głębokości warstwy podstawnej naskórka. Rozjaśnia przebarwienia, wyrównuje kolor skóry, spłyca zmarszczki oraz wygładza naskórek.

Ostrzykiwanie grzbietu dłoni kwasem hialuronowym

po mezoterapia igłowa. Po zabiegu skóra jest bardziej elastyczna i doskonale nawilżona.

Botox zapobiega nadmiernej potliwości rąk. Dłonie ostrzykuje się preparatem toksyny botulinowej, która blokuje nerwy zaopatrujące gruczoły wydzielania zewnętrznego, co prowadzi do zahamowania wydzielania przez nie potu.

Sposób na słabe paznokcie

Suche, matowe, kruche i rozwarstwiające się paznokcie szybko ulegają pęknięciu, a zanurzone w wodzie chłoną ją jak gąbka. Czynnikami je osłabiającymi są z pewnością detergenty, zmywacze, ale także nieodpowiednia dieta oraz zaburzenia ogólnoustrojowe (niedoczynność tarczycy, niedobór żelaza). Pamiętajmy więc, żeby nasza dieta była bogata w witaminy A, B, C, E, H oraz minerały takie jak: cynk, krzem, magnez, wapń i żelazo. Stosujmy odżywki wzmacniające paznokcie oraz kremy zawierające ekstrakty ze skrzypu polnego, olej z nasion wiesiołka, drożdże czy siemię lniane.

Nie zapominajmy o rękawiczkach

- Ręce myjemy w letniej wodzie przy pomocy delikatnych preparatów myjących o kwaśnym

pH, które nawilżą i natłuszczą naskórek - radzi Katarzyna Smolak. - Wmasowany krem po każdym myciu zapobiegnie wysuszeniu skóry naszych dłoni. Wykonany, chociaż raz w tygodniu, peeling złuszczy zrogowaciałe komórki, wygładzi i uelastyczni skórę.

Prace domowe wykonujemy w gumowych rękawicach. A jeżeli mamy problem z nadmierną potliwością, stosujemy kremy z dodatkiem mentolu, który odświeży i ochłodzi dłonie. O tej porze roku nośmy zawsze dobrze dobrane, w zależności od pogody, rękawiczki. Na mróz nigdy bez nich nie wychodzimy.

Zabiegi w domu

● Oliwkowa kąpiel - do ciepłej oliwy z oliwek dodajemy 2-3 kapsułki z witaminą A i E oraz kilka kropli soku z cytryny. Zanurzamy ręce na 15-20 minut. Osuszamy ręcznikiem papierowym.

● Odżywcza maseczka - przed snem rozprowadzamy na dłoniach grubą warstwę odżywczego kremu do rąk, a potem zakładamy bawełniane rękawiczki na całą noc.

● Maseczka z żółtka i twarożku - surowe żółtko ucieramy z kilkoma kroplami oliwy i dodajemy do masy 2 łyżeczki naturalnego twarożku. Maskę nakładamy na 15-20 minut.

MILENA KOCHANOWSKA

Zalecany przez lekarzy, ale na szczęście jeszcze nie na receptę

Wszyscy znamy powiedzenie „śmiech to zdrowie”, ale czy zawsze o nim pamiętamy? Co daje nam śmiech, jaki wpływ ma na nas i jakość naszego życia i dlaczego nie tylko warto, ale i trzeba się śmiać jak najczęściej?

Zdrowie

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl

Odpęra, leczy, dodaje energii, chęci do życia i działania. Pomaga rozładować złość, napięcia i uporać się ze stresem. Ci, którzy często się śmieją, rzadziej chorują, a jeśli już cierpią na jakieś dolegliwości, szybciej odzyskują dobrą formę. Jak ważny jest śmiech?

Miło jest pośmiać się z dobrego żartu, z czegoś, a nieraz nawet z kogoś (oczywiście niezłośliwie). Znacznie trudniej przychodzi nam śmiać się z samych siebie, a to wielka zaleta, bo taki dystans do siebie, do swoich wad i kompleksów, jest w życiu bardzo przydatny. Poczucie humoru nie tylko poprawia nastrój, ale też wielokrotnie ratuje nas w trudnych sytuacjach życiowych, w których bez niego moglibyśmy naprawdę pograć się w „otchlani rozpacz” i się załamać.

Osobom z poczuciem humoru jest więc w życiu nieco łatwiej nawiązywać kontakty i lepiej od innych są postrzegane przez otoczenie. Optimizm, poczucie humoru, śmiech, a nawet uśmiech, potrzebne są tak zwyczajnie na co dzień i przy robieniu planów na przyszłość. Sprawiają, że sprawy trudne wydają się prostsze, a z tymi bardzo trudnymi łatwiej się pogodzić. Jak się okazuje potrzebne są też, i to bardzo, dla naszego zdrowia.

Śmiech jak lek

Wbrew pozorom bowiem temat nie jest wcale taki błahy, jak nam się wydaje. Śmiech to sprawa poważna. Jakis czas temu rozmawiałam na ten temat z obecnym kierownikiem Zakładu Psychiatrii Środowiskowej z Collegium Medicum Uniwersytetu Jagiellońskiego. - Zabawa, humor, żart, śmiech niezbędne są dla naszego zdrowia - zapewniał w tej rozmowie prof. dr hab. n. med. Andrzej Cechnicki. - Wszyscy nosimy w sobie trochę dziecka i powinniśmy dać mu się wybaczyć. To naturalne. Brak zabawy wpływa na nasze zdrowie psychosomatyczne i psychiczne, może nawet być



Nie zapominajmy o wpływie śmiechu i dobrego humoru na nasze zdrowie i jakość życia. To najprostszy lek niemal na wszystko

jedną z przyczyn smutku, depresji, myśli samobójczych, ucieczki w świat zastępczy. Choroba psychiczna często zaczyna się właśnie wtedy, gdy człowiek traci poczucie humoru. Śmiech to naprawdę zdrowie, a żartem i humorem można nawet leczyć, dlatego wprowadzamy je do programów leczenia. To bardzo skuteczna część terapii.

Mamy to w genach

- Śmiech to jedna z najbardziej podstawowych, naturalnych reakcji. Jest zapisany w naszych genach. Pojawia się u każdego zdrowego dziecka już w czwartym miesiącu życia i, jeśli nie zepsujemy wychowaniem jego naturalnej skłonności do wyrażania rozbowienia czy szczęścia, przyniesie mu ona wiele korzyści zarówno zdrowotnych, jak i społecznych - mówi dr Beata Rajba, psycholog z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej.

Szczęśliwi i zdrowsi uśmiechnięci

To chyba najlepsza strategia radzenia sobie ze stresem, który zawsze negatywnie wpływa na nasze zdrowie - zaburza pracę układu nerwo-

wego, krwionośnego, odpornościowego i pokarmowego.

- Gdy zaśmiejemy się tak naprawdę „z serca”, efekt utrzymuje się nawet godzinę. Nasze mięśnie się relaksują, mózg wytwarza hormony szczęścia, spada za to poziom kortykosteroidów sterujących reakcją stresową - wyjaśnia ekspertka. - Ponieważ te ostatnie „wyciszają” układ odpornościowy i dezorganizują jego pracę, śmiech pozwala mu działać efektywniej, wzrasta produkcja przeciwciał i aktywność limfocytów. W trakcie śmiechu nasz mózg produkuje endorfiny, które nie tylko sprawiają, że czujemy się szczęśliwsi, ale też usmierzają nasz lęk. Dlatego, gdy jesteśmy rozbowieni, łatwiej nam stawić czoła wyzwaniom, a także nawiązywać nowe relacje.

Badania norweskich naukowców pokazały, że osoby mające poczucie humoru żyją dłużej. Szczególnie widoczne to było w grupie osób walczących z nowotworami, u których naturalna odporność jest szczególnie ważna. Układ odpornościowy osób śmiejących się działa nie tylko silniej, ale też w sposób bardziej zorganizowany - mają one na przykład mniej alergii.

Gdy się śmiejemy, nasz organizm wytwarza również więcej tlenu azotu, który sprawia, że naczynia krwionośne się rozkurczają, a ciśnienie krwi znacząco spada. Jest to nie bez znaczenia, bo ponad 1/3 Polaków choruje na nadciśnienie, które pociąga za sobą poważne komplikacje zdrowotne.

Amerykańskie badania na dużych grupach osób z chorobami serca wykazały, że chorzy ci mieli zdecydowanie mniejsze poczucie humoru i rzadziej od innych się śmiali. Szwajcarscy fizjododzy dowiedli, że smutne dzieci wolniej rosną, bo to właśnie śmiech pobudza produkcję hormonu wzrostu. Zdaniem psychiatrów, brak radości i wewnętrzne napięcie są przyczyną aż 70-80 procent schorzeń. Dzięki śmiechowi, który pogłębia oddech, lepiej dotlenia nasz organizm. Śmiech spełnia też rolę masażu - napięta i ujędmnia nasza skóra.

Śmiejęmy się dla siebie i dla innych

W większości kultur osoby śmiejące się serdecznie, bez za-

hamowań, przyciągają życzliwą uwagę i budzą zaciekawienie; są też uważane za atrakcyjniejsze i pewniejsze siebie. Oczywiście nie wszędzie. W Japonii bardziej ceniona jest powściągliwość. W Anglii, gdzie poczucie humoru jest specyficzne i opiera się przede wszystkim na ironii i sarkazmie, ale też na absurdzie, niekoniecznie trzeba się śmiać do rozpuku. Z kolei humor niemiecki może nam się wydawać nieco rubaszny...

Choć każdego śmieszyć może coś innego, gdy nie hamujemy swojej naturalnej ekspresji, odczuwamy radość ze śmiechu silniej i pełniej. Naukowcy udowodnili nawet, że jest sprężyną zwrotne między mięśniami mimicznymi a odczuwanym nastrojem. Zjawisko to, wciąż jeszcze budzące w świecie nauki pewne kontrowersje, odkrył pod koniec lat 80. niemiecki psycholog Fritz Starck, który wykazał (każąc swoim studentom nosić w zębach ołówki w poprzek, wymuszając tym samym u nich uśmiech), że uśmiech, nawet wymuszony, poprawia nastrój.

- Nie oznacza to oczywiście, że powinniśmy udawać,

maskować smutny nastrój uśmiechem, bo wtedy zamykamy sobie możliwość bycia autentycznymi. Jeśli jednak chcemy się śmiać, nie wstydzmy się tego. Śmiech jest zaraźliwy, więc istnieje realna szansa, że uszczęśliwimy nie tylko siebie - przekonuje psycholog.

Jak pielęgnować w sobie dobry humor?

Śmiech i radość są zaraźliwe, warto się więc nimi dzielić, oczywiście pamiętając, że nasze zapotrzebowanie na kontakty z innymi jest różne. Niektórym wystarcza dwóch bliskich przyjaciół, inni potrzebują do dobrej zabawy liczne towarzystwo.

Warto też dbać o swoje ciało i jego dobrostan. O dobrą dietę, odpowiednią dawkę snu i odpoczynku, trochę ruchu - to wszystko sprawia, że czujemy się lepiej, a wtedy łatwiej o dobry humor.

Nie lekceważmy również wpływu na nasz nastrój zabawnych filmów, książek czy artykułów zapewniających dawkę humoru. Ważna jest też koncentracja na tym, co w życiu dobre. - Wiele z nas w sposób zupełnie nieświadomy zakłada, że jeśli przewidzi każde możliwe niebezpieczeństwo, rozpatrzy każdy scenariusz, zwróci uwagę na każdy minus sytuacji, uchroni się przed nieszczęściem. To tak nie działa - przestrzega specjalistka. - Nasz umysł nie do końca odróżnia fantazję od rzeczywistości i gdy snujemy czarne scenariusze, koncentrujemy się na przyszłej stracie, zagrożeniu i cierpieniu, dla emocjonalnej części naszego mózgu stają się one faktem, nie fantazją. W efekcie sami się unieszczęśliwiamy. Trzeba uświadomić sobie ten mechanizm i uciekać od niego w dobrą książkę czy rozmaite przyjemności.

Nie zapominajmy więc o wpływie śmiechu i dobrego humoru na nasze zdrowie i jakość życia. Zwłaszcza teraz, gdy jesteśmy skazani na ponure jesienne dni, a za oknem coraz szybciej się ściemnia, co także działa niekorzystnie na nasz organizm. Serdeczny śmiech przegoni smutki i listopadową chandrę.

Edyta Górniak chce być najlepszą wersją siebie

**Traumatyczne dzieciństwo nie zagroziło jej drogi do kariery.
Została wielką gwiazdą piosenki, choć nie ma wielu przebojów.
Po serii nieudanych związków dziś koncentruje się na miłości do syna**

Gwiazdy
Paweł Gzyl
p.gzyl@gk.pl

Od kiedy zamieszkała na Podhalu, jej życie diametralnie się zmieniło. Kontakt z naturą sprawił, że zwróciła się do swego wnętrza i bliższe są jej pytania o kondycję człowieka, niż o gwiazdorski status w show-biznesie. Często rozmawia ze swymi fanami poprzez media społecznościowe i wypowiada się w prasie czy telewizji. Nie wszystkie jej poglądy znajdują powszechną akceptację. To jednak normalne - nie inaczej dzieje się choćby w USA w przypadku takich sław, jak Madonna czy Lady Gaga.

- Wciąż szukam inspiracji. Trudno mi też odmówić i często przyjmuję na siebie tyle projektów, ile tylko udźwignę. Z upływem czasu stałam się jeszcze bardziej zachłanna na życie. Uwielbiam podróżować, uwielbiam odkrywać i chyba nie znam limitu poświęcenia w walce o szczęście ludzi. Marzenie goni marzenie - deklaruje piosenkarka w „Vivie”.

Ma romskie korzenie: jej ojciec grał na gitarze w zespole gwiazdy muzyki cygańskiej nad Wisłą - Dona Vasyła. Rzadko bywał w domu, lubił śpiew i taniec, nie stronił od używek. Ostatecznie, kiedy córka miała pięć lat, zostawił rodzinę i wyfrunął w szeroki świat. Matce trudno się było pozbierać samej. Za swój ciężki los winiła podświadomie córkę, dlatego nie okazywała jej miłości. Wręcz przeciwnie - krzyczyła na nią i karciała fizycznie.

- Dorastałam w takim przekonaniu, że ciągle nie zasługuję na miłość mamy, więc się ciągle coraz bardziej starałam. Im ona mnie bardziej poniżała, tym ja się bardziej starałam, bo uważałam, że w takim razie jeszcze robię coś nie dość dobrze, żeby za-



szuć na tę miłość. Przez ten domowy rygor stałam się też pedantką i bardzo rzadko jestem zadowolona z efektów swojej pracy - powiedziała w wywiadzie udzielonym Wojciechowi Jagielskiemu.

Wszystko to było niczym w porównaniu z dramatem, jakiego doświadczyła, mając piętnaście lat. Wokół jej rodzinnego domu kręcił się znajomy matki. Bywał u nich tak często, że Edyta nawet nazywała go „wujkiem”. Mężczyzna poznał jej słabości i lęki. Wiedział, że bije ją ojczym i że tęskni za swoim biologicznym ojcem. Perfidnie zmierzał do tego, co było jego prawdziwym celem.

- Wszystko, co robił, aranżował w taki sposób, bym się nie bała. I bardzo spokojnie, stopniowo, nienaturalnie, doprowadził do tego, że znalazłam się w strasznej pułapce. Doszło do gwałtu.

Wtedy straciłam sens życia. Nie miałam się do kogo zwrócić, nie miałam komu o tym powiedzieć, nie miałam dokąd pójść. Wiedziałam, że nauczyciele by mi nie uwierzyli, rodzice byli jego przyjaciółmi. Targnęłam się na swoje życie - wspomina w „Dzień dobry TVN”.

Nie mogąc znaleźć u matki i ojczyma zrozumienia i pomocy, Edyta szukała go we własnym świecie. A tworzyła go przede wszystkim muzyka. Tak się bowiem złożyło, że rodzina przeniosła się do Opola. Edyta dorastała więc w pobliżu słynnego amfiteatru, gdzie co roku fetowano wielkie święto polskiej piosenki. Nic dziwnego, że i ona zamarzyła, aby kiedyś zaśpiewać na jego deskach.

Jako nastolatka trafiła do opolskiego domu kultury, gdzie dostała się do sekcji

piosenki, którą prowadziła słynna dziś jurorka programów typu talent-show - Elżbieta Zapędowska. I to ona jako pierwsza dostrzegła w Edycie wielki talent. Dzięki jej namowom, młoda dziewczyna wzięła w 1989 roku udział w telewizyjnym programie „Śpiewać każdy może”. Rok później wystąpiła podczas opolskiego festiwalu.

- Przede wszystkim byłam przerażona. Było mi zimno, ponieważ nie zdążyłam wysuszyć włosów i wyszłam na scenę z mokrą głową. Brałam udział w konkursie „Debiutów” i jako mało ważna wykonawczyni, byłam gdzieś na końcu kolejki do fryzjera. W efekcie nie udało mi się do niego dostać. Dlatego ten występ nie był taki, jak sobie wymarzyłam. Pamiętam jedynie ogromny strach - opowiada w „Mięście Kobiet”.

EDYTA GÓRNIAK

Polska piosenkarka. Urodziła się w 1974 r. w Ziębicach. Ma czterooktawowy głos. Pochodzi z rodziny polsko-romskiej. Wychowywała się w Opolu. Po ukończeniu podstawówki uczęła się w Technikum Ogrodniczym w Prószkowie i Technikum Ogrodniczo-Pszczelarskim w Kluczborku. W 1990 r. wystąpiła w „Szansie na sukces”, a rok później w „Debiutach” podczas festiwalu w Opolu. Przeprowadziła się do Warszawy, gdzie występowała w musicalu „Metro” i innych spektaklach teatru Studio Buffo. W 1994 r. reprezentowała Polskę podczas finału konkursu Eurowizji. Jej piosenka „To nie ja” zajęła drugie miejsce. W 1996 r. podpisała w Londynie kontrakt z wytwórnią EMI International na nagranie pięciu albumów. Do dzisiaj dorobiła się sześciu płyt, z których ostatnia - „My”, ukazała się w 2012 r. Była trenerką w talent-show „The Voice Of Poland”. Dwukrotnie otrzymała Fryderyka - najważniejszą nagrodę polskiego przemysłu muzycznego. Ma syna Allana (ur. 2004 r.).



FOT. SYLWIA DĄBROWA

telewizja nie zapłaciła za hotel i Edyta musiała wysuplać na to pieniądze z własnej kieszeni. Ale o mało nie wygrała festiwalu - jej piosenka „To nie ja” zajęła drugie miejsce.

Po powrocie do Polski wybuchło medialne szaleństwo. Z dnia na dzień Edyta stała się wielką gwiazdą. Szybko upomniął się o nią Zachód; podpisała kontrakt z koncernem EMI i poleciała do Londynu, aby nagrywać płytę z angielskojęzycznymi piosenkami. Tam wreszcie złapała oddech, bo mogła w kapciach wyjść rano po świeże pieczywo i paparazzi na nią nie czatowali za rogiem. Wielkiego sukcesu za granicą nie odniosła, więc ostatecznie wróciła do Polski, by skupić się na karierze nad Wisłą.

Jako piękna dziewczyna od zawsze wzbudzała zainteresowanie mężczyzn. Najpierw spotykała się z aktorem Dariuszem Kordkiem, potem z telewizyjnymi dziennikarzami Piotrem Gembarowskim i Piotrem Kraśko, wreszcie przeżyła toksyczny romans z ówczesnym szefem radiowej Zetki - Robertem Kozyrą. W końcu dokonała zaskakującej decyzji. W 2005 roku wyszła za mąż za perkusistę swego zespołu - Dariusza Krupę.

Szybko okazało się, że małżeństwo jest nieporozumieniem. Krupa okazał się zabójczy; zabierał jej dokumenty, wleził w dom, kontrolował finanse. Nic dziwnego, że pięć lat po ślubie doszło do rozwodu. To doświadczenie sprawiło, że choć potem wiązała się na krótko z innymi mężczyznami, całą swą miłość przełaziła na syna. Tym bardziej że musiała być dla niego matką i ojcem, bo Krupa spowodował pod wpływem narkotyków wypadek i trafił do więzienia.

- Codziennie staram się być najlepszą odśłoną człowieczeństwa, kobiecości, matki, artystki. Najlepszą wersją samej siebie po prostu. Ale rozumiałam też, że ciągle dążenie do perfekcji jest rodzajem obłądki, a zresztą ideały ponoć są nudne - śmieje się w „Vivie”.

Ośmielona występem, Edyta postanowiła pojechać do Warszawy i zaważać o rolę w musicalu „Metro”. I udało się - najpierw pojawiła się na drugim planie, a potem dostała główną rolę. Nie zawahała się wtedy ani minuty: rzuciła naukę w technikum w Kluczborku i przeprowadziła się do stolicy. Tam czekała ją mordercza praca: w sumie zatańczyła i zaśpiewała w „Metro” ponad 700 razy - w tym również podczas prezentacji musicalu na Broadwayu.

Kiedy w 1994 roku po raz pierwszy w historii Polska mogła wziąć udział w konkursie Eurowizji, na naszą reprezentantkę wybrano Edytę. Młoda wokalistka poleciała do Dublinu pod wielką presją. Tymczasem los jej nie sprzyjał. W przeddzień występu zachorowała na zapalenie krtani. Mało tego,



Rogal Świętomarciński

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Rogal Świętomarciński to rogal z nadzieniem z białego maku tradycyjnie przygotowywany w Poznaniu i niektórych częściach Wielkopolski z okazji Dnia Świętego Marcina przypadającego 11 listopada. Wielu nie wyobraża sobie świętowania bez tego wypieku, którego charakterystyczny aromat towarzyszy nam w tych dniach i to nie tylko w tym regionie. Liczba amatorów tego specjału rośnie w całej Polsce z roku na rok, bo Wielopolanie promują, jak mogą ten regionalny przysmak.

Tradycja jedzenia rogali świętomarcińskich ma już co najmniej 129 lat. Zaczęła się od gestu cukiernika Józefa Melzera, który w 1891 roku odpowiedział na apel proboszcza parafii św. Marcina i postanowił zrobić coś dla potrzebujących, piekąc i rozdając rogalie ubogim. Tak, jak głosi legenda, powstała tradycja wypiekania rogali świętomarcińskich. Co roku w Dzień Świętego Marcina w Poznaniu i okolicach produkuje się ogromne ilości tego smakołyku. Stał się on tak popularny, że jest wizytówką stolicy Wielkopolski.

Kto chce wypiekać rogala świętomarcińskiego pod taką nazwą, musi mieć jednak certyfikat i prawo do wytwarzania produktu. Od 10 lat nazwa ta jest bowiem wpisana do rejestru chronionych nazw pochodzenia i oznaczeń geograficznych, który prowadzi Unia Europejska. Żeby produkować takie rogalie, trzeba przestrzegać wymagań receptury, a pochodzić mogą one tylko z Poznania i okolic. Żeby cukiernia mogła używać tej nazwy, musi wcześniej uzyskać certyfikat Kapituły Poznańskiego Tradycyjnego Rogala Świętomarcińskiego.

UNIKATOWY REGIONALNY SPECJAŁ PEŁEN AROMATÓW

To od lat znak rozpoznawczy
stolicy Wielkopolski i regionu

cyjnego Rogala Świętomarcińskiego, powołanej z inicjatywy Cechu Cukierników i Piekarzy w Poznaniu, Izby Rzemieślniczej i Urzędu Miasta Poznania. Nie są to przelewki, bo zanim go się dostanie, cały proces produkcji trzeba przejść pod fachowym okiem wyznaczonego wojewódzkiego inspektora jakości handlowej artykułów rolno-spożywczych.

Prawidłowy rogal, w kształcie półksiężyca lub podkowy, waży od 150 do 250 gramów (ma nawet ponad 1000 kalorii). Musi mieć jasnobrązowy kolor i być posmarowany pomadą posypaną orzechami. Podstawą rogala jest nadzienie – może być ono zrobione tylko na bazie białego maku, 80-procentowej margaryny, bakalii i kilku innych dodatków. Bakalie być w nim muszą, ale cukiernicy mogą sami zdecydować jakie, więc rogalie mogą się nieco różnić smakiem.

Certyfikowany jest tylko Rogal Świętomarciński i receptura na jego wykonanie jest jedna, wariacje na temat tego wypieku, niecertyfikowane, nazywa się najczęściej: roga-

lem marcińskim, rogałem z białym makiem lub rogałem królewskim.

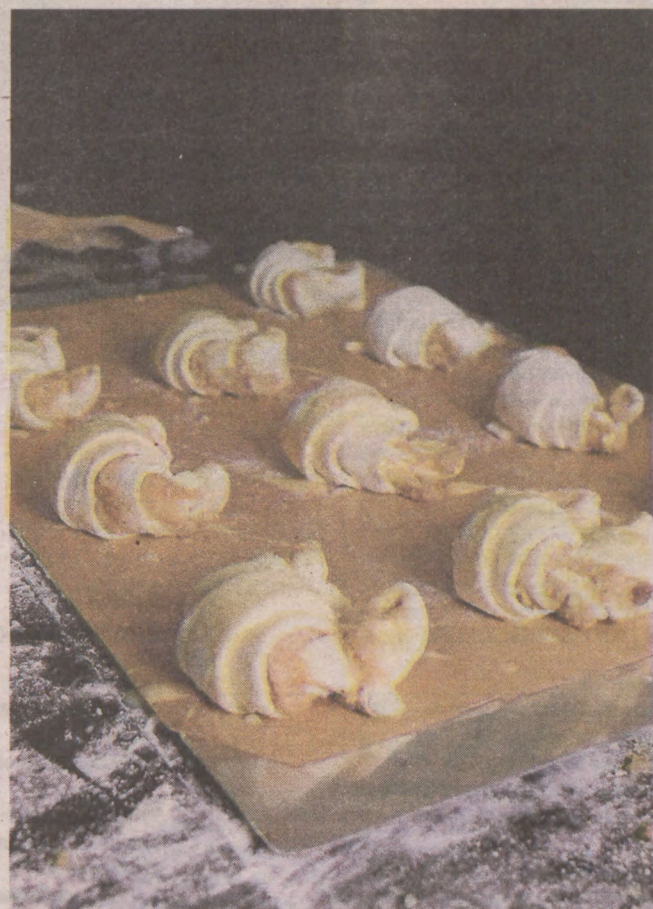
ROGAL ŚWIĘTOMARCIŃSKI

Składniki:

Farsz: 500 g białego maku, 85 g dowolnych orzechów (mogą też być migdały), 85 g rodzynek, 85 g dowolnych bakalii (np. kandyzowanej skórki pomarańczowej), 85 g masła, 500 g cukru, 330 g okruszków cukierniczych (profesjonaliści korzystają np. z brzośców biszkoptu, które zostały po wykrojeniu innych ciast, w domu możemy użyć zmielonych herbatników), 5 jajek, aromat migdałowy. **Ciasto:** 400 ml mleka, 20 g drożdży, 1 kg mąki, 120 g cukru, 2 jajka, 1 żółtko, 4 g soli, 120 g masła + 320 g masła do wałkowania. **Dodatkowo:** trochę mąki do podsypywania, jajko i mleko do smarowania. **Na wierzchu:** lukier z cukru pudru, wody i odrobiny białka, posiekane orzechy.

Mak na farsz zalewamy wrzątkiem na godzinę, odsączony miazdżymy w maszynce do mięsa. Podobnie rozdrabniamy wybrane orzechy, ro-

dzynki i inne owoce. Masło topimy, dodajemy: cukier, bakalie i mak, stale mieszając. Gdy masa przestygnie, dosypujemy okruszki ciastek. Mieszymy, wbijamy kolejno jajka, pilnując, by nadzienie nie stało się zbyt rzadkie. Powinno mieć plastyczną, rwącą się konsystencję. Doprawiamy olejkiem migdałowym, uważając, żeby nie przedobrzyć. Aby przygotować ciasto półfrancuskie, najpierw musimy zrobić zwykłe ciasto drożdżowe. Z letniego mleka, drożdży, kilku łyżek mąki i niewielkiej ilości cukru przygotowujemy rozczyń i odstawiamy do wyrośnięcia. Dodajemy resztę cukru, ubite jajka i żółtko, sól, roztopione masło i partiami mąkę, do momentu aż ciasto zacznie odchodzić od rąk. Gotowe rozwałkowujemy na prostokąt, w wyobraźni dzielimy je w poprzek na trzy równe części. Dwie z nich smarujemy miękkim masłem (zostawiając brzeg), składamy suchą część do środka i przykrywamy częścią posmarowaną. Wałkujemy prostokąt i znów składamy, w taki sam sposób jak wcześniej (lecz już bez masła). Wkładamy na pół godziny do lodówki. Po wyjęciu wałkujemy, znów składamy, chowamy do lodówki. Czynność wykonujemy trzy razy. Potem możemy już przystąpić do cięcia ciasta na rogalie. Długie trójkąty wycinamy radełkiem lub nożem. Na nie za pomocą rękawa cukierniczego (lub łyżki) nakładamy farsz. Zwinęte rogalie trzymamy przykryte szmatką przez 20 minut w ciepłym miejscu. Przed pieczeniem smarujemy rogalie jajkiem rozmaconym pół na pół z mlekiem. Pieczemy 15-20 minut w 220 st. C, aż się zrumienią. Odparowane rogalie, jeszcze ciepłe, ale już nie gorące, dekorujemy lukrem i posypujemy pokruszonymi orzechami. (Przepis na bazie receptury Piotra Koperskiego, źródło: Magazyn Kuchnia)



Na świąteczny obiad w Święto Niepodległości gospodynie powinny podać smaczną gęsinę

Polska gęś owsiana to arystokracja wśród drobiu. Doceniają zalety gęsiny zagraniczni smakosze, a więc i my powinniśmy. Polską tradycyjną potrawą jest, podobnie jak w przypadku kaczki, gęś pieczona z jabłkami.

Mięso z gęsi jest smaczne, ale przede wszystkim zdrowe. Nie każdy wie, że to nasz kraj jest jego największym producentem i eksporterem. Gęsiną jest źródłem pełnowartościowego białka i nienasyconych kwasów tłuszczowych, w tym

omega-3 i omega-6, które wpływają m.in. na obniżenie poziomu złego cholesterolu i wspomagają pracę mózgu. Polecana jest więc szczególnie osobom cierpiącym na choroby sercowo-naczyniowe. Dietetycy zalecają ją również rekonwalescentom i osobom przepracowanym, przemęczonym. O właściwościach mięsa z gęsi wiedziały dobrze nasze prababki, które serwowały je członkom rodziny podczas choroby, na wzmocnienie or-

ganizmu. Mięso gęsie dostarcza też wielu cennych witamin – A, E, witamin z grupy B oraz składników mineralnych: fosforu, magnezu, żelaza, cynku. Tłuszcz gęsi, tak chętnie stosowany przez nasze prababki i babki jako maść rozgrzewająca, uznaje się także za afrodyzjak.

Gęś najlepiej podawać z pyzami, kluseczkami lub pieczonymi ziemniakami. Nie jest ona łatwa do przyrządzenia, ale warto spróbować! (MIKO)



FOT. PIVABAY



FOT. PIOTR KRZYZANOWSKI



FOT. PIVABAY



FOT. PIVABAY



FOT. PIVABAY

Rekomendowanym dodatkiem do pysznej gęsiny jest gotowana modra kapusta lub tarte buraczki, żurawina albo borówka i oczywiście pieczone jabłka. Do tego mięsa pasują też pomarańcze lub inne cytrusy

Piersi gęsi w pomarańczach

Składniki:
piersz gęsi 4 szt.
pomarańcze 4 szt.
suszone śliwki 50 g
czerwone wino wytrawne 100 ml
mąka ziemniaczana 1 łyżka

Marynata:
sok pomarańczowy z miąższem 1 litr
oliwa z oliwek 50 ml
bulion 100 ml
zioła prowansalskie
czosnek granulowany
sól, pieprz

Mięso wyjmujemy z marynaty i układamy na zimnej patelni skórą do dołu. Smażymy na wolnym ogniu aż do wytopienia części tłuszczu. Gęsinę przekładamy do naczynia żaroodpornego, zalewamy przygotowaną marynatą i pieczemy przez około 1 godzinę w temperaturze 200°C. Aby zapobiec wysychaniu mięsa, co jakiś czas polewamy je czerwonym winem i sosem z dna naczynia. Mięso wyciągamy z piekarnika. Sos, w którym piekła się gęś, przelewamy do rondla i zagotowujemy. Do sosu, który cały czas mieszamy, dodajemy mąkę ziemniaczaną wymieszaną z niewielką ilością zimnej wody. Można ją podać z pyzami i modrą kapustą lub tartymi buraczkami.

Piersi gęsi w syropie z cytrusów

Składniki:
4 piersi z gęsi (bez kości)
sól, pieprz
3-4 łyżki oliwy z oliwek

Syrop z cytrusów:
3 łyżki octu balsamicznego
2 łyżki miodu
sok z 1 grapefruta różowego
sok z 1 pomarańczy
sól, pieprz
3 łyżeczki posiekanej mięty

Nacinamy skórę piersi, tworząc kratkę na powierzchni mięsa. Doprawiamy je solą i pieprzem z każdej strony. Grillujemy na patelni grillowej z niewielką ilością oliwy przez 5 minut z każdej strony, zaczynając od strony ze skórą. Przekładamy na kratkę z piekarnika położoną na blaszce na 5-7 minut, by mięso „odpoczęło”. Później piersi kroimy w cienkie plastry, które układamy obok siebie na talerzu. Polewamy syropem, który posypujemy świeżą miętą. Przygotowanie syropu: do małego garnka wlewamy ocet balsamiczny, miód, sok z grapefruta i pomarańczy. Składniki doprowadzamy do wrzenia, gotujemy na wolnym ogniu przez 5 minut. Doprawiamy solą i pieprzem. Przed podaniem do syropu dodajemy posiekane listki mięty. Danie można podać z kluseczkami. Smak i aromat pieczonej gęsi, południowych cytrusów i świeżych ziół z pewnością zachwyci całą rodzinę.

Gęśle uda duszone ze śliwkami i jabłkami

Składniki:
uda gęsi 2 szt.
goździki 6 szt.
miód 1 łyżka
majeranek 1 łyżka
pieprz, sól
olej 1 łyżka
masło klarowane 1 łyżka
suszone śliwki 200 g
jabłka 2 szt.
białe wino wytrawne 0,5 szklanki

Goździki dokładnie rozdrabniamy w moździerzu. Uda myjemy, osuszamy, nacieramy solą, pieprzem i goździkami. Mięso równomiernie smarujemy miodem, posypujemy majerankiem i odstawiamy na 15 minut. Jabłka obieramy, pozbawiamy gniazd nasiennych i kroimy w grubą kostkę. Na patelni z mocno rozgrzanym olejem obsmażamy z dwóch stron zamarynowane mięso. W naczyniu żaroodpornym rozpuszczamy masło, dodajemy śliwki oraz jabłka. Dusimy przez kilka minut, co jakiś czas mieszając. Do garnka z owocami wkładamy uda, podlewamy niewielką ilością wody, przykrywamy. Dusimy pod przykryciem przez około 1,5 godziny. Co 15 minut mieszamy i podlewamy na przemian wodą oraz winem. Serwujemy z owocami, z którymi dusiliśmy mięso.

Piersi z gęsi pieczone w majeranku z jabłkami

Składniki:
1 kg piersi z gęsi ze skórą i kością
3 jabłka kwaśne
6 łyżek majeranku
2 ząbki czosnku
przyprawy: sól, pieprz
Zalewa:
1 łyżka soli
2,5 l wody

Piersi z gęsi umyj i wysusz ręcznikiem papierowym. W szklanej misce zrób zalewę z wody i soli, następnie włóż do niej piersi z gęsi. Naczynie przykryj folią spożywczą i schowaj na 10 godzin do lodówki. Po tym czasie wyciągnij mięso z zalewy i natrzyj majerankiem oraz roztartym czosnkiem. Dopraw pieprzem i, w razie potrzeby, odrobiną soli. Jabłka umyj i pokrój na ósemki. Części jabłek ułóż na dnie naczynia żaroodpornego. Na wierzchu połóż mięso, dolej ćwierć szklanki wody. Całość przykryj i schowaj jeszcze na godzinę do lodówki. Wyciągnij naczynie z gęsią z lodówki na jakiś czas przed pieczeniem, żeby naczynie odzyskało temperaturę pokojową. Piekarnik rozgrzej do temperatury 200°, wstaw gęś i piecz przez 1 godzinę. Po tym czasie zmniejsz temperaturę do 170° i piecz jeszcze przez 1-1,5 godziny. Od czasu do czasu polewaj mięso sosem z pieczenia. Po upieczeniu odstaw na 10 minut zanim je pokroisz.

PORADY

Kwitną, gdy większość kwiatów przekwitła: rozchodniki okazałe to listopadowa ozdoba naszej działki

Na zakończenie sezonu kwitnących roślin warto wspomnieć o rozchodnikach okazałych. W sierpniu pojawiły się ich baldachy, które powoli nabierały pąsów i dopiero w październiku osiągnęły pełnię kwitnienia. Jeszcze w listopadzie możemy podziwiać ich urodę. Warto więc o nich pamiętać, planując jesienne rabaty. Ze względu na wielkość i zwarty kształt kęp należy je traktować jak byliny z grupy wysokich, umieszczając z tyłu lub w centrum kompozycji.

Dominanta rozchodników zachowa się aż do wiosny, gdyż dopiero wtedy ścina się zaschnięte kwiatostany. To dodatkowa zaleta tych roślin, bo czarne, brązowe i brązowe baldachy przykryte srebrzystymi czapeczkami śniegu tworzą jeden z najładniejszych zimowych akcentów w naszym ogrodzie.

Rozchodniki mają przed sobą przyszłość, gdyż jako rośliny gruboszowate są dość odporne na długotrwały brak opadów. (AG)



FOT. 123RF

Zabezpieczamy przed zimą zimozielone krzewy. Przydadzą się kora i stroisz lub agrowłóknina

Rhododendrony i ostrokrzewy - o nie szczególnie musimy teraz zadbać, podlewając je w miarę możliwości i - w drugiej kolejności - zabezpieczając te cenne, lecz wrażliwe krzewy zimozielone przed nadchodzącą zimą. Na początek, gdy tylko spadnie temperatura, trzeba wyściółkować ziemię pod krzewami - odpowiedni materiał to kora sosnowa lub torf zmieszany z piaskiem. Zabicie ten zabezpieczy glebę przed utratą wilgoci i głęboką penetracją mrozu.

Następnie powinniśmy osłonić naziemne części roślin przed wysuszającymi wiatrami. Najprościej zrobić osłonę z tzw. strojsza, czyli gałązek świerkowych. Za osłony mogą też posłużyć maty słomiane lub trzcinowe albo nawet gęste plastikowe siatki. W specjalistycznych sklepach ogrodniczych znajdziemy również agrowłókninę o gramaturze 50 g/m kw., którą możemy rozciągnąć np. na stelażu z kijków bambusowych. (AG)



FOT. 123RF

JESIENNE PORZĄDKI W OGRODZIE

Opadłe liście należy przede wszystkim uprzątnąć z trawnika. Nie warto jednak usuwać ich z miejsc pod drzewami i krzewami

Okiem ogrodnika

Andrzej Gębarowski
a.gebarowski@dziennik.lodz.pl

Drzewa i krzewy są już prawie ogołoczone z liści, toteż nie pozostaje nam nic innego, jak przystąpić do ich sprzątania z trawników, wysypując je na pryzmę kompostową (lepiej) lub wypychając nimi worki na odpady zielone (gorzej).

Rabaty ozdobne oczyszczamy z resztek łodyg i przekwitłych kwiatostanów, wycinamy sekactorem zaschnięte i nadgniłe liście bylin - zwłaszcza wielkie liściory host, które stają się teraz siedliskiem grzybów. Nie musimy jednak oczyszczać rabat do gołej ziemi - pozostawmy oczywiście późno kwitnące astry i rozchodniki okazałe, ale też suche badyle z efektownymi kwiatostanami (np. ostów ozdobnych, jęczyczek, niekołajków czy nawłoci), które w zimie - pod czapeczkami śniegu - upiększą nasz ogród, a i ptaki się nimi pożywią.

Z zagonów warzywnych zbieramy większość warzyw, zostawiając jedynie kapustę brukselską, pory i jarmuż, a także najbardziej odporne odmiany pietruszki korzeniowej i kępy pietruszki naciowej. Pory, jarmuż i pietruszkę naciową możemy zostawić na całą zimę, przykrywając je w największe mrozy matami lub resztkami naci, ale tylko wtedy, gdy nie ma dostatecznie grubego „pierzyny” ze śniegu. Oczyszczone zagony warto jeszcze wzbogacić nawozami - naturalnymi, jak kompost czy obornik (od 3 do 5 kg/m kw.), albo fosforowymi i potasowymi (od 3 do 5 dag/m kw.). Naturalnie zagony trzeba potem przekopać na głębokość szpadla.

Ważne jest zabezpieczenie przed mrozem wrażliwych róż wielko- i wielokwiatowych - rabatowych, parkowych i pnących. Najlepiej obsypać nasadę krzewu kopczykiem ziemi ogrodniczej (nie torfem, bo chłonie wodę!) do wysokości 20 cm i co najmniej 10 cm powyżej miejsca szczepienia. Młode pędy róż pnących należy przygiąć do ziemi i okryć stroiszem, stare - zabezpieczyć słomianymi matami. Róże pienne okrywamy matami lub agrowłókniną, tworząc tzw. cho-



FOT. 123RF

Opadłe liście należy wygrabić z trawnika. Można wypełnić nimi kompostownik lub usypać pryzmę kompostową

choły. Zabezpieczenia nie wymagają jedynie róże tzw. dzikie i parkowe niepowtarzające kwitnienia.

Pnącza nie wymagają obecnie naszej interwencji - większość odmian powojników przycinamy wcześniej wiosną. Musimy jednak pomyśleć o pnączach z południa, jak coraz bardziej popularne miliny. Zabezpieczamy je podobnie jak róże.

Z pojemników usuwamy wrażliwe pelargonie, które w większości są już zwarzone przez przymrozki, podobnie jak większość złocieni. Cenniejsze rośliny, jak fuksje i datury, możemy przechować do wiosny, co będzie łatwe, jeśli dysponujemy pomieszczeniem o niskiej temperaturze.

Z iglakami rosnącymi w pojemnikach można postąpić dwojako - albo poprzestać na dociepleniu doniczek, pamiętając, by w cieplejszych okresach zimy je podlewać, albo też wyjmujemy bryły korzeniowe z osłony i dołujemy iglaki na wolnych zagonach czy rabatach. Iglaki rosnące wolno oraz wszystkie krzewy zimozielone - jak rododendrony, pierisy, mahonie i ostrokrzewy - doglądamy i ewentualnie podlewamy, żeby ziemia wokół nich była sta-

ła lekko wilgotna. Gdy nadejdzie zima, krzewy zimozielone trzeba będzie zabezpieczyć przed wysuszającymi wiatrami (czytaj obok).

WARTO WIEDZIEĆ

WARTO SPRZĄTAĆ LIŚCIE CZY NIE?

W kwestii potrzeby sprzątnięcia liści z rabat i zacienionych miejsc pod drzewami i krzewami zdania są podzielone, bo część nastawionych ekologicznie praktyków uważa, że jest to niepotrzebne. Ich zdaniem, pozostawione liście prędzej czy później się rozłożą i wzbogacą ogrodowy humus. Inni są zdania, że jeśli nie zrobią tego jesienią, wiosną będą mieli do czynienia z warstwą rozkładających się powoli liści, która utrudni roślinom wschody. Na pewno sprzątajmy twarde liście buka, dębu i orzecha włoskiego. Warstwa liści w miejscach, gdzie nie zależy nam na zachowaniu estetyki, może wręcz pomóc w przetrzymywaniu ukrytych pod nią roślin.

JESIENNE OSTATKI



FOT. 123RF

Jesienna feeria barw ma się ku końcowi (na zdjęciu liście oczaru). Ostały się tylko suche liście na bukach i grabach i one dotrwają aż do wiosny

Gdzie składować biomasę na kompost?

Aby rośliny dobrze rosły, trzeba zapewnić im nawożenie. Prosty i tani sposób na uzyskanie naturalnego nawozu jest kompostowanie biomasy, składającej się ze skoszonej trawy, opadłych liści, resztek bylin i warzyw, drobnych gałązek, a nawet niektórych organicznych odpadków kuchennych. Kompostowanie ma jeszcze i tę zaletę, że stanowi rodzaj wysypiska, które umożliwia pozbycie się gromadzących się stopniowo odpadów. Miejsce kompostowania musi być cienie i osłonięte od wiatru. Nie może jednak leżeć w całkowitym cieniu. Podłoże powinno być przepuszczalne, aby mogły się tam dostać dżdżownice i mikroorganizmy z gleby, a także zapewnić odpływ nadmiaru wody. (AG)

Układamy pryzmę kompostową

W dużym wiejskim ogrodzie lub ogrodzie na peryferiach miasta, sąsiadujących z otwartymi przestrzeniami, warto ułożyć pryzmę kompostową. Resztki organiczne, gromadzone przez cały sezon wegetacji, układa się w podłużną pryzmę o szerokości do 150 cm, zwężając się ku górze na wysokość do 120 cm. Takie proporcje zapewniają dostęp powietrza do rozkładającej się materii. Pryzmę należy okryć kilkucentymetrową warstwą ziemi i utrzymywać w stanie wilgotnym. W sezonie trzeba ją przynajmniej dwa razy przelożyć, najlepiej widłami amerykańskimi, a w zimie osłonić przed mrozem matami słomianymi. Kompost jest gotowy najwcześniej po 6 miesiącach. W mniejszych ogrodach i w ogrodach typowo miejskich bardziej praktyczny i estetyczny jest kompostownik. (AG)

Jeśli ktoś bezpodstawnie mnie obraża, to tak naprawdę obraża przede wszystkim siebie. (...) Zastanawiamy się wspólnie jak budować lepszy świat, a nie hejtujemy i obrażamy się wzajemnie, bo to jest bezproduktywne

Ida Nowakowska, tancerka, aktorka, prezenterka telewizyjna (na łamach „Gazety Krakowskiej”)



FOOT SYLWIA DĄBROWA

Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Blumilk: Arno blumilker aegat konak kudu Badams natun

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 23 utworzą rozwiązanie – myśl Krzysztofa Mętraka.

ROZWIĄZANIE: DŁUGI JĘZYK MA KRÓTKIE NOGI.