

9 770137 952060

07



Na ratunek dzieciom. MEN
dofinansuje szkoły – str. 10

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 19-20 lutego 2022



Ostatnie zmagania
na zimowych
igrzyskach
w Pekinie. Starty
Polaków

STRONA 11

Miliony złotych trafią
do regionu w ramach
Rządowego
Funduszu Rozwoju
Dróg

STRONY 3,7

Dziewięć medali
zapaśników
z Miastka
w mistrzostwach
Wybrzeża

STRONA 12

magazyn *rodzinny*



Temat dnia

Dorośle dzieci
na garnuszku
rodziców.
Dlaczego
nie spieszą się »
„na SWOje”? strona CB

Gwiazda

Ewa Kasprzyk
żyje pełnią
życia
i wystrzega się
przeciętności

strona 04



Dziś 12 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów.
Polecamy m.in. Nieporadnik Taty
oraz krzyżówkę

strona 02 | strona 12



Kuchnia

Przed nami
tłusty czwartek,
więc czas
na pączki.
Możecie też
upiec faworki

strony 05-06

Alarm pogodowy. Nie chodźcie do parków i na cmentarz w Słupsku

strony 2,7



JETKfcfagpi

W słupskim szpitalu
otwarto przychodnię
urologiczną - dla
osób z chorobami
układu moczowego

STRONA 2

Ustczanin został
nieprawomocnie
skazany za próbę
zabójstwa. Ofiara
cudem przeżyła

STRONA 3

Ciąg dalszy sporu
Słupska i gminy
Słupsk. Czy miasto
stać na przejęcie
sołectw?

STRONA 4

Pogoda w regionie

Dzisiaj

5°C

i°C

Wiatr
W 46 km/h
Uwaga
lekke opady
śniegu

Niedziela

4°C

2°C

Poniedziałek

6°C

1°C

Wtorek

3°C

rc

%

.##



Uwaga: jutro trochę śniegu, w poniedziałek deszcz ze śniegiem

W słupskim szpitalu
rozpoczęła działalność
poradnia urologiczna

Słupsk

Anna Czemy-Marecka
anna.marecka@potskapress.pl

Niedawno Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Słupsku otworzył poradnię chirurgii onkologicznej oraz poradnię dermatologiczną. Teraz pacjenci mogą korzystać także z poradni urologicznej, czyli chorób układu moczowego.

Jak informuje Marcin Prusak, rzecznik słupskiego szpitala, nowa poradnia urologiczna została utworzona w pracowni ESWL znajdującej się w bloku A kompleksu szpitalnego przy ul. Hubalczyków 1 (przed kaplicą szpitalną). Poradnia czynna jest w dniach

poniedziałek-piątek od godz. 8 do 12.

Aby zarejestrować się w poradni, pacjent potrzebuje skierowanie o lekarza rodzinnego. Zapisy na wizytę w poradni prowadzone są pod numerem rejestracji telefonicznej 59 8460 700.

- To kolejna poradnia, którą otwieramy w naszym szpitalu w ostatnim czasie - mówi Andrzej Sapiński, Prezes Zarządu Wojewódzkiego szpitala Specjalistycznego w Słupsku. - Zwiększając dostępność do lekarzy, staramy się wychodzić naprzeciw potrzebom pacjentów.

W ostatnim czasie szpital otworzył poradnię chirurgii onkologicznej oraz poradnię dermatologiczną. ©R

Adeptki dziennikarstwa
przepływały nauczyciela

Wywiad z Tomaszem Jeleniewskim został spisany, a także uwieczniony na zdjęciach i nagraniu wideo. Niebawem poznamy efekty.

Słupsk

Wojciech Frelichowski
wojciech.frelichowski@gp24.pl

Słupskie uczennice z Klubu Młodych Dziennikarzy „Szpila” są aktywne również podczas ferii szkolnych. Spotkały się z nauczycielem i autorem książek Tomaszem Jeleniewskim, z którym przeprowadziły wywiad.

Klub Młodych Dziennikarzy „Szpila” to koło zainteresowań działające od 2014 roku w Młodzieżowym Domu Kultury w Słupsku. Młodzi adepci sztuki dziennikarskiej spotykają się w każdy piątek na zajęciach prowadzonych w MDK-u przez Dorotę Michałowską.

Na spotkaniach rozwijających i kształcących swobodę wypowiedzi młodzieżą możliwość wyrażania swoich sprasowań w posługiwaniu się językiem polskim, poznają specyfikę pracy dziennikarza radiowego i prasowego, uczą się redagowania tekstów literackich, informacyjnych i publicystycznych, newsów, reportaży, felietonów.

Aktualnie w KMD „Szpila” udziela się pięć dziewczyn w wieku od 14 do 17 lat: Maja, Marika, Zosia i dwie Wiktorie. Młode dziennikarki penetrują miasto w poszukiwaniu tematów, zjawisk, ciekawych wydarzeń i ciekawych ludzi.

Ostatnio na wywiad namówił Tomasz Jeleniewskiego,

nauczyciela nauczyciel historii i wiedzy o społeczeństwie w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 im. Gustawa Morcinka w Słupsku.

Pytania, które dziewczyny ze „Szpila” kierowały do swojego rozmówcy, dotyczyły nie tylko jego pracy zawodowej. Tomasz Jeleniewski jest między innymi laureatem ubiegłorocznej nagrody prezydent Słupska Krystyny Danileckiej-Wojewódzkiej. Otrzymał ją za zasługi w pracy pedagogicznej. Jest również autorem książki o muzykach i zespołach, głównie z nurtu heavy-metal. Jak mówi, pisze je z pasji do muzyki i szacunku do muzyków, których biografie opracowuje. ©R

Cmentarz zamknięty, ratusz apeluje
o unikanie miejsc zadrzewionych

Słupsk

Dzisiaj, sobota, nie będzie możliwości wejścia na Stary Cmentarz w Słupsku. Ratusz zdecydował się na ten krok w obawie przed zapowiadaną wichurą. Przewidziane na 19 lutego ceremonie pogrzebowe pozostają bez zmian.

- W związku z sytuacją pogodową ostrzeżeniem przed bardzo silnym wiatrem, jesteśmy zmuszeni do zamknięcia Starego Cmentarza w Słupsku dla odwiedzających w dniu 19 lutego. - informuje Monika Rapacewicz, rzecznik prasowy UM Słupsk. - W najbliższą sobotę nie będzie możliwości wejścia na cmentarz.

Decyzja ratusza podyktowana jest troską o zdrowie i życie osób odwiedzających groby swoich rodzin i bliskich. Z uwagi na starodrzew, który

znajduje się naterenie cmentarza, w przypadku tak silnego wiatru istnieje ryzyko złamania gałęzi lub przewrócenia całych drzew. Urzędnicy proszą o wyrozumiałość i zaplanowanie wizyty na Starym Cmentarzu w innym terminie.

Przewidziane na dzisiaj ceremonie pogrzebowe pozostają bez zmian. Rodziny i bliscy będą mogli pożegnać zmarłych zgodnie z planem.

Pracownicy Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku oraz słupskiej Straży Miejskiej będą stale monitorować sytuację na cmentarzu i w razie potrzeby reagować na pojawiające się zdarzenia.

- Zdajemy sobie sprawę, że każdy podejmuje decyzję we własnym zakresie. Ale jako samorząd apelujemy także do mieszkańców i mieszkańców Słupska by w najbliższych

dniach, które pełne będą zmianami i groźnymi warunkami atmosferycznymi, szczególnie spowodowanych bardzo silnym wiatrem, unikali parków, skwerów, zieleńców i miejsc zadrzewionych. Wiadomo, że nie zawsze jest to możliwe do realizacji, ale natyle, na ile można, prosimy, by nie narażać się na niebezpieczeństwo. Silny wiatr może niespodziewanie przewrócić nawet zdrowe drzewo lub doprowadzić do złamania gałęzi/konarów. Powstrzymajmy się od niepotrzebnego ryzyka. Zabezpieczmy również wszystkie wolnostojące rzeczy na naszych oknach, tarasach i balkonach, aby nie doprowadzić do sytuacji, w której te przedmioty mogłyby narażać innych ludzi na uderzenie spowodowane np. strącaniem tych rzeczy z balkonu na skutek silnego podmuchu - dodaje Monika Rapacewicz. ©R

DYŻURNY GP

Na Czytelników
„Głosu Pomorza” czeka
redaktor dyżurny
pod numerem
telefonu
51 002 68 84

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl



KALENDARIUM

19 lutego

1594

Król Polski Zygmunt III Waza został koronowany w Uppsali na króla Szwecji.

1807

Na Starym Rynku w Bydgoszczy uroczystość czytania dekrety Napoleona Bonaparte o utworzeniu Księstwa Warszawskiego.

ISS

Uruchomiono regularne połączenie kolejowe Moskwa-Berlin.

me

Radziecka/rosyjska stacja orbitalna Mir została wyniesiona na orbitę okołoziemską.

mr

USA zniosły sankcje gospodarcze wobec PRL, nałożone po wprowadzeniu stanu wojennego.

ms

W Wojsku Polskim została wprowadzona dewiza Bóg, Honor, Ojczyzna.

um

W Brazylii przeprowadzono po raz pierwszy w historii transplantację nerki i płuca wątroby od żywego dawcy.

LOTTO

17.02.2022r., godz. 21:50

Lotto: 7, 8, 11, 28, 41, 49

Lotto Plus: 2, 3, 9, 23, 28, 36

Multi Multi: 2, 11, 14, 20, 21, 23,

29, 30, 33, 36, 37, 39, 46, 47, 60,

64, 66, 68, 71, 75 Plus 37

Ekstra Pensja: 1, 13, 22, 23, 32 + 2

Ekstra Premia: 10, 17, 18, 19, 30 + 1

Mini Lotto: 10, 13, 18, 35, 40

Kaskada: 1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 13, 15,

16, 18, 22

Super Szansa: 6, 4, 2, 0, 4, 5, 7

18.02.2022r., godz. 14

Mufti Multi: 5, 10, 12, 14, 17, 20,

26, 27, 33, 34, 35, 36, 39, 42, 56,

59, 63, 67, 68, 69 Plus 39

Kaskada: 2, 3, 5, 7, 10, 11, 12, 17, 18,

20, 21, 22

Super Szansa: 4, 0, 2, 3, 3, 5, 9

WALUTY Z 18.02.2022

USD 3,9798(+)
EUR 4,5256(+)
CHF 43233(+)
GBP 5/1222(+)

(+) wzrost cen w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek cen w stosunku do notowania poprzedniego, (q) bez zmian

UI

Prenumerata Zadzwoń!

94 340 1114

prenumerata.gdpapolskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Usteczanin nieprawomocnie skazany za próbę zabójstwa. Jego ofiara cudem przeżyła

Bogumiła Rzeczkowska
bogumkraczkowska@gp24.pl



Zwokandy

Sąd Okręgowy w Słupsku skazał na 8 lat więzienia Grzegorza M., oskarżonego o próbę zabójstwa Marcina B. w Ustce w sierpniu 2020 roku. Wyrok nie jest prawomocny.

Do zdarzenia doszło 13 sierpnia 2020 roku w Ustce przy ulicy Darłowskiej. Póśtępowanie w tej sprawie prowadziła najpierw Prokuratura Rejonowa w Słupsku, następnie przejęła je okręgowa. Według ustaleń śledztwa 39-letni obecnie Grzegorz M. i 23-letni Marcin B. pracowali w jednym zakładzie pracy. Zaprzyjaźnili się i spotykali na gruncie towarzyskim. Tamtego dnia umówili się w jednej z usteckich restauracji. Wypili po piwie, a następnie poszli do innego lokalu. Trafili na Promenadę Nadmorską do kolejnego baru. Pili, tańczyli, a po imprezie poszli domiesz-

kania zajmowanego przez Grzegorza M. przy ulicy Darłowskiej.

Ranny mężczyzna omal nie wykrwawił się na śmierć

Kiedy Marcin B. usnął, Grzegorz M. zaczął przeglądać telefon znajomego. Myśląc, że jest to jego komórka, chciał załogować się na Facebooka. Na tym tle doszło do kłótni z Marcinem B., który właśnie się obudził. Wówczas Grzegorz M. zaczął go bić po głowie, wymachiwać nożem, którego w końcu użył. Pokrzywdzony próbował uciec na zewnątrz przez okno, ale siedząc na parapecie, stracił równowagę i wpadł do mieszkania. Wszędzie było pełno krwi. Pocięła również po elewacji budynku. Gospodarz jednak wyszedł z mieszkania, a ranny Marcin B., który opadał już z sił, próbował wołać o ratunek. Zareagowały dwie sąsiadki, które słyszały krzyki dochodzące z mieszkania. Jedna z kobiet zadzwoniła na numer 112. Kiedy na miejsce zdarzenia przyjechali policjanci, zastali Marcina B. leżącego w kałuży krwi.



Do próby zabójstwa doszło w Ustce w domu przy ulicy Darłowskiej w sierpniu 2020 roku. Krew rannego spływała po elewacji

Funkcjonariusze zaczęli tamować krewotok. Wkrótce przyjechała karetka pogotowia, która zabrała pokrzywdzonego z objawami wstrząsu do szpitala. Gdyby nieszybka pomoc, Marcin B. straciłby życie.

Wersja oskarżonego

Tymczasem oskarżony zaczął się ukrywać. Został zatrzymany i aresztowany dopiero 21 sierpnia 2020 roku. Był wtedy pod wpływem alkoholu i narkotyków.

Jak później wyjaśniał w śledztwie, cała sytuacja wydarzyła się, gdy Marcin B. zaczął przeszukiwać jego mieszkanie. Mówił, że pokrzywdzony zranił się przez przypadek, gdy obaj trzymali nóż. Po tym Grzegorz M. miał rzucić mu ręczniki chciał wezwać pomoc. To jego wersja. Wyszedł, zostawiając krwawe ślady.

Zarzut pozbawienia życia

Grzegorz M. został oskarżony o to, że działając z zamiarem bezpośrednim, usiłował pozbawić życia Marcina B., bijąc go kilkakrotnie pięściami po głowie, a następnie uderzając nożem w obie nogi, spowodował u pokrzywdzonego rany cięte powierzchowne, ale i rozległe z uszkodzeniem mięśni i tętnicy. Pokrzywdzony doznał wstrząsu hipotensyjnego, czyli nagłego klinicznego zagrożenia życia. Według biegłych oskarżony wywołał u Marcina B. chorobę realnie zagrażającą życiu. Jednak celu, jakim było zabójstwo, Grzegorz M. nie osiągnął ze względu na interwencję osób trzecich i natychmiastową pomoc me-

dyczną. Wcześniej Grzegorz M. był wielokrotnie karany.

Nieprawomocny wyrok słupskiego sądu

Akt oskarżenia trafił do Sądu Okręgowego w Słupsku pod koniec kwietnia 2021 roku. Proces zakończył się w czwartek.

W mowie końcowej prokurator domagał się wymierzenia oskarżonemu kary za usiłowanie zabójstwa 11 lat więzienia oraz zasądzenia narzecz oskarżonego zadośćuczynienia w wysokości 50 tysięcy złotych. Obrona wnosiła o zmianę kwalifikacji prawnej czynu na spowodowanie ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Sąd jednak uznał, że była to próba zabójstwa, ale wymierzył Grzegorzowi M. karę 8 lat więzienia oraz 40 tysięcy złotych zapłaty Marcinowi B. Wyrok nie jest prawomocny.

- Po zapoznaniu się z pisemnym uzasadnieniem wyroku i jego analizie podejmiemy decyzję, czy będziemy wnosić apelację - mówi prokurator Paweł Wnuk, rzecznik Prokuratury Okręgowej w Słupsku.

Grzegorz M. nadal jest tymczasowo aresztowany. ©®

Blisko 13 milionów złotych na modernizację dróg dla powiatu

Powiat słupski

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

12,7 mln złotych trafi do regionu słupskiego w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Pieniądze z budżetowej dotacji zbudują między innymi ulicę Legionów Polskich w Słupsku, przebudują ulicę Kopernika w Ustce i wyremontują trasy w powiecie.

Przebudowa drogi powiatowej w Klukach, ulicy Kopernika w Ustce, drugi etap przebudowy trasy Wytowno - Bydliń, budowa ulicy Cisowej z oświetleniem i parkingiem w Dębnie oraz ulica Legionów Polskich w Słupsku, to lista inwestycji, które zostały objęte rządowym wsparciem w ramach Funduszu Rozwoju Dróg.

Budowa w Słupsku obliczana na ponad 4 mln zł otrzymała 2,5 mln zł wsparcia i, jak podkreśla prezydent Słupska Krystyna Danilecka-Wejnowska, z listy rezerwowej na główną trafiła dzięki interwencji piosł Piotra Müllera.

Najwięcej, bo prawie 10 milionów złotych ze środków funduszu, trafi do powiatu słupskiego, z czego sześć milionów



W piątek w Starostwie Powiatowym w Słupsku przekazano symboliczne czek z dotacjami z RFRD

tylko na drugi etap przebudowy między Wytownem i Bydlinem. Do każdego z dofinansowanych zadań dokłada się starostwo i miejscowe samorządy.

- Rząd Prawa i Sprawiedliwości chce przebudowywać i modernizować cały system dróg w Polsce - informuje słupski poseł Piotr Müller i rzecznik rządu. - Wszystko po to, aby centra powiatów i gmin były miejscami, do których łatwo można się dostać. Rozbudowa infrastruktury to jeden z ważniejszych czynników zwiększających

potencjał całego województwa, dlatego ogromnie cieszę się z przyznanych środków dla mojego regionu.

W sumie do samorządów województwa pomorskiego w ramach Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg trafi 133,15 mln zł. Na dofinansowanie zadań gminnych Pomorze otrzymało 83,58 mln zł, a na zadania powiatowe 49,56 mln zł. Powiat słupski w ramach RFRD otrzyma w sumie 12 726 264 zł.

O pieniądzu z rządowego funduszu na drogi w powiecie bytowskim pismem nastr. 7. ©®

Brukselski rzut oka na usteckie projekty społeczne

lista

Bogumiła Rzeczkowska
bogumiła.raczkowska@gp24.pl

Przedstawicielka Komisji Europejskiej odwiedziła Ustkę i sprawdziła, jak funkcjonują realizowane przez Centrum Integracji Społecznej projekty.

- Ustkę odwiedzili przedstawiciele Komisji Europejskiej oraz Urzędu Marszałkowskiego Województwa Pomorskiego. Celem tej wizyty była prezentacja działań realizowanych w Ustce dzięki środkom z Europejskiego Funduszu Społecznego - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka ratusza. - Komisję Europejską reprezentowała Cinzia Masina, zastępca dyrektora wydziału do spraw Polski, Czech i Słowacji w Dyrekcji Generalnej do spraw Zatrudnienia, Spraw Społecznych i Włączenia Społecznego Komisji Europejskiej w Brukseli. Departament Europejskiego Funduszu Społecznego reprezentował dyrektor Marcin Fuchs oraz zastępca dyrektora Katarzyna Szczuka. Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej reprezentowała dyrektor Katarzyna Weremko, a Departament Rozwoju Regionalnego i Przestrzennego za-



Spotkanie w Centrum Integracji Społecznej w Ustce. Pierwsza z prawej - Cinzia Masina

stępca dyrektora Patrycja Szczygieł. Obecni byli również radna wojewódzka Danuta Wawrowska oraz Marek Biernacki, kierownik biura zamiejscowego Urzędu Marszałkowskiego w Słupsku.

Zaprezentowano działania prowadzone przez Centrum Integracji Społecznej w zakresie aktywizacji usług społecznych oraz funkcjonowanie CIS, Placówki Wsparcia Dziennego, Klubu Seniorów i Spółdzielni Społecznej „Drabina”.

Do tej pory wartość projektów wyniosła łącznie 12 444

053,34 zł, w tym kwota dofinansowania 11 724 350,68 zł. Z oferty społecznej skorzystało 636 uczestników. W tym znalazły się trzy projekty na działalność CIS od 2016 roku o wartości 2 442 562,85 zł z dofinansowaniem 2 229 347,71 zł i wkładem własnym 219 628,14 zł, w których wzięło udział 166 osób. To również trzy projekty dotyczące usług społecznych od 2018 roku o wartości 10 001 490,49 zł z dofinansowaniem 9 501 415,97 zł i wkładem własnym 500 074,52 zł, w których uczestniczyło 470 osób. ©®

Gmina Słupsk: Powiększenie jest za drogie dla miasta



Kolejna odsłona sporu gminy wiejskiej Słupsk z władzami Słupska, które dążą do przyłączenia kilku sołectw. Pierwsza z prawej wójt gminy Słupsk Barbara Dykier

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl



Gmina Słupsk

Powiększenie miasta okłika sąsiednich sołectw wiejskiej gminy może być kosztowne dla miejskiego samorządu. Tak przynajmniej wynika z wyliczeń przedstawionych przez gminę Słupsk. Urzędnicy pokazują, ile ich zdaniem wartą kuszące miejskiej deklaracje i kontrują obietnica

181 milionów złotych ma kosztować na przestrzeni kilku kolejnych lat realizacja miejskich deklaracji dla przyłączonych sołectw z gminy Słupsk. Oczywiście uwzględniając zapowiedziane już wydatki bieżące i inwestycyjne gminy Słupsk dla tych wsi, które wcielić w miejskie granice chce miasto. Większość, bo aż 163 mln zł, to wydatki na inwestycje, które są lub będą realizowane przez gminny samorząd. Najdroższe, bo sięgające około 100 mln zł zadanie, to budowa i modernizacja dróg w formule PPP w Siemianicach z budową nowego Centrum Kultury, przychodnią i centrum usług. Reszta to m.in. planowane nowe boisko we Włynkówku, oświetlenie i wodociąg w sołectwie Strzelino i znów drogi, ale w Bierkowie i Płaszewku.

Co więcej, nie ma to być jedynie koszt. Zdaniem władz gminy deklarowane nowe połączenia drogowe w przypadku

poszerzenia granic to wydatek kolejnych 130 mln zł. Chodzi m.in. o przedłużenie ul. Legionów Polskich do Bierkowa, ul. Grunwaldzkiej do Strzelina czy ul. Bałtyckiej z Kaszubską i dalej z ul. Gdańską.

Pieniądze to jednak nie wszystko. Gmina zbija też jeden z koronnych argumentów za rozszerzeniem miasta. Mowa o podnoszonym przez ratusz braku terenów inwestycyjnych, przez co Słupsk nie może się rozwinąć. Tymczasem według gminnych urzędników miasto jest właścicielem około 203 ha, z czego 84 ha to grunty z przeznaczeniem na mieszkaniową lub zabudowę mieszkaniową i usługową. Gmina w tym samym czasie dysponuje niespełna 25 ha. W Siemianicach, które mają stać się częścią Słupska, to zaledwie 6 ha, w Strzelinie niecały hektar, a w Bierkowie 4,2 ha. W Krępie pod zabudowę mieszkaniową ma być dostępnych około 7,5 ha, a we Włynkówku terenów inwestycyjnych w ogóle brak. W Płaszewku, a konkretniej w tamtejszej strefie, pozostało zaledwie kilka hektarów.

- Przy ulicy Bohaterów Westerplatte miasto pozyskało w 2003 roku 105 ha. Teraz ma jeszcze ponad 70 ha - mówiła na spotkaniu Barbara Dykier, wójt gminy Słupsk. - My w 2009 roku, dosłownie po drugiej stronie, pozyskaliśmy w ramach rekompensat 50 ha terenu po poligonie. Wybudowaliśmy drogę, uzbiliśmy działki. Dziś pozostały nam dwa hektary, które pewnie w tym roku sprzedamy.

Co z komunikacją, opłatami czy szkolnictwem? W Słupsku opłata śmieciowa to 21 zł miesięcznie od mieszkańca, kiedy w sąsiednim samorządzie podatek śmieciowy jest o 7 zł wyższy. Argumentację gminy Słupsk w tej sprawie można w zasadzie streścić jednym zdaniem. Opłata na wsi jest już po podwyżkach, które w Słupsku dopiero będą. W przypadku wyższych opłat za wodę gmina podkreśla, że miastonie może zagwarantować, że ceny za wodę i ścieki będą niższe, gdyż ustalane są one przez spółkę Wodociągi i dodatkowo uzgodnione z Państwową Spółką Wody Polskie. Niższa opłata dla mieszkańców przyłączanych sołectw, czyli obniżka, oznacza konieczność podjęcia przez Radę Miejską w Słupsku uchwały o dopłatach z budżetu miasta.

Skutkiem włączenia sołectw w granice miasta ma być też droższa komunikacja. Bilety w konsekwencji według gminy zdrożeją, bo Słupsk będzie zmuszony szukać środków na finansowanie większej sieci komunikacyjnej. Przypomnijmy, że miasto zapowiedziało już przedłużenie trasy linii nr 2 i 19 do przyłączonych miejscowości, a autobusy linii nr 1 i 3 obsługiwałyby inwestycyjną strefę ekonomiczną. Zaplanowano nawet utworzenie nowych linii 11 i 12, które mają dojeżdżać do dzisiejszych sołectw.

- Jeśli chodzi o linię nr 2, to od dawna rozmawiamy o zwiększeniu jej częstotliwości - przypominał Adam Jaśkie-

wicz, wicewójt gminy Słupsk. - Linię 11 też planowaliśmy wspólnie uruchomić, ale przeszkodziły możliwościaborowe przewoźnika i przede wszystkim brak pętli w Głobinie. Dziś proponuje się nową linię do Bierkowa i zapominasz, że ze względów ekonomicznych inną linię, która tam była, zlikwidowano. Nie analizuje się też, że na tej trasie funkcjonuje już komunikacja powiatowa.

Gmina podnosi, że jej mieszkańcy mogaliby skorzystać z bezpłatnych lub niskopłatnych usług dodatkowych. Główny przykład to ryczałtowa opłata 20 zł miesięcznie za obiady dla dziecka w gminnych szkołach, gdzie jest też bezpłatna nauka pływania. Wprowadzenia tego dla wszystkich mieszkańców Słupska miałyby oznaczać wydatek nawet 18 mln zł rocznie.

- Pytanie, jak będzie wyglądać poziom talach usług w przyłączonych sołectwach - mówił Adam Sędziński, sekretarz gminy Słupsk. - O to, czy ten standard zostanie przeniesiony, pytałem miasto i do dziś nie otrzymałem odpowiedzi.

Według szacunków samorządu poszerzenie granic Słupska oznacza dla gminy Słupsk utratę 41 proc. mieszkańców, 60 proc. zurbanizowanej powierzchni i spadek dochodów na poziomie 31,6 mln złotych.

- Powiększenie miasta może oznaczać likwidację gminy Słupsk - podkreśla Sędziński. - Ten projekt nie może zostać zaakceptowany na radzie ministrów. Jeśli zostanie, to użyjemy wszystkich środków, aby tę decyzję zaskarżyć. ©0

Dwóch miastczan zatrzymano za napad na stację paliw

z policji

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Za rozbój odpowiedzą dwaj mężczyźni, którzy napadli na stację paliw w Białym Borze. To mieszkańcy Miastka. Jeden z napastników, trzymając metalowy klucz, odepchnął pracownika stacji i dokonał kradzieży pieniędzy. Ze stacji zginęły nie tylko pieniądze ale i artykuły spożywcze. Obaj mężczyźni za swoje czyny odpowiedzą przed sądem, grozi im nawet 12 lat więzienia.

W miniony wtorek (15 lutego) na stację paliw w Białym Borze podjechał samochód marki Volkswagen Polo, z którego wysiadło dwóch mężczyzn.

- Dzięki relacji świadków, jak również zapisowi na kamerze monitoringu, policjanci ustalili, że jeden z mężczyzn, stojąc w drzwiach, dokonał kradzieży kilku butelek różnego rodzaju marek piwa oraz napojów gazowanych. Natomiast drugi zesprawców, trzymając w ręku metalowy klucz, odepchnął jedną z pracujących na stacji kobiet ze stanowiska kasowego i dokonał kradzieży pieniędzy - informuje Anna Matys, rzecznik prasowy KPP w Szczecinku.

Sprawcy szybko zostali wytypowani i zatrzymani

Od tego momentu, na miejscu zdarzenia, pod nadzorem prokuratora rejonowego, prowadzone były czynności mające na celu ustalenie tożsamości sprawców i ich zatrzymanie. Sprawą zajęli się szczecińscy kryminalni przy współpracy z policjantami z białoborskiego posterunku policji.

Funkcjonariusze bardzo dokładnie sprawdzali każdą informację, jaka mogła pomóc w ustaleniu sprawcy. Po dokładnym rozpytaniu osób, które mogły cokolwiek wiedzieć do sprawy analizie zebranych materiałów, policjanci wytypowali osoby podejrzewane o dokonanie tego rozbój.

Dzięki pracy operacyjnej, funkcjonariusze dotarli do pierwszego ze sprawców rozbój, który już następnego dnia został zatrzymany na terenie Miastka. W czwartek (17 lutego) kryminalni współpracując z funkcjonariuszami z Komisarzatu Policji w Miastku zatrzymali w miejscu zamieszkania drugiego mężczyznę.

Mieszkańcy Miastka w wieku 31 i 36 lat zostali doprowadzeni do szczecińskiej jednostki policji. Został złożony wniosek o ich tymczasowe aresztowanie. Mężczyźni grozi do 12 lat pozbawienia wolności. ©0



Dwóch mieszkańców Miastka zatrzymano za napad na stację paliw w Białym Borze

Z głębokim żalem zawiadamiamy, że 11 lutego 2022 roku odszedł nasz ukochany Mąż, Tato, Dziadek

śp. Stanisław Czyżyk

Ceremonia pogrzebowa odbędzie się 22 lutego na Starym Cmentarzu w Słupsku. Wystawienie w kaplicy o godz. 12.50, wyprowadzenie o godz. 13.20. Msza żałobna o godz. 8.00 w kościele pw. św. Faustyny. Pograżona w smutku Rodzina

0010430106

Minister Niedzielski wyjaśnił, dlaczego nie odszedł z rządu

Mmmmm

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

„Nigdy nie było sytuacji, w której nie identyfikowałbym się z decyzjami rządu. Pełnienie funkcji ministra zdrowia w czasie pandemii to nie zabawa dla dzieci, w której można zabrać zabawki i odejść” – powiedział minister zdrowia. Adam Niedzielski „Dziennikowi Gazecie Prawnej”.

Jakiś czas temu media donosiły, że jeśli taw. ustawa Hoca nie wejdzie w życie, minister zdrowia odejdzie z rządu. W wywiadzie dla „Dziennika Gazety Prawnej” został o to zapytany sam zainteresowany.

„Bo była to kluczowa regulacja, ale... Pełnienie funkcji ministra zdrowia w czasie pandemii tonie jest zabawą dla dzieci, w której pewnym momencie mogę zabrać zabawki i odejść. Wziąłem na swoje barki olbrzymią odpowiedzialność, obejmując to stanowisko w czasie pandemii” – powiedział.

Przypomniał, że tzw. ustawę Hoca zaproponowano „tuż przed apogeum aktualnej fali”. „Panowała wówczas duża niepewność, co do skutków fali Omikrona, zwłaszcza liczby hospitalizacji. Wtedy uważałem tę ustawę za kluczową, bo mogła zabezpieczyć nas przed czarnym scenariuszem. Na szczęście ten scenariusz się nie ziścił” – wyjaśnił.



Niedzielski mówił, że czarny scenariusz się nie ziścił

Dodał, że będzie „rekomendował premierowi, by w marcu – jeśli zjedziemy poniżej 10 tys. dziennych zakażeń – zostały zniesione restrykcje dotyczące limitów w miejscach publicznych”.

„Drugim krokiem może być zniesienie obowiązku noszenia maseczek. Ale podkreślam, że będzie to uzależnione od utrzymania się spadkowej tendencji zakażeń. Na pewno te dwa kroki nie wystąpią w tym samym czasie. Jeżeli COVID-19 przestanie być obciążający dla szpitali, podobnie jak grypa, to zakończymy też codzienne raportowanie nowych przypadków” – mówił.

Adam Niedzielski zaznaczył, że w marcu „na pewno raportowania jeszcze nie skończymy”.

Sekretarz obrony USA: Silne NATO na wschodniej flance

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

Wwmm

To zakrawa na ironię, że na wschodniej flance mamy de facto to, czego Putin chciał, czyli silniejsze NATO. I tak też pozostanie w przyszłości – powiedział sekretarz obrony USA Lloyd Austin po spotkaniu z polskim ministrem obrony Mariuszem Błaszczakiem.

Austin odwiedził Polskę w związku z kryzysem bezpieczeństwa wywołanym przez Rosję wobec Ukrainy. Spotkał się z ministrem obrony Mariuszem Błaszczakiem oraz z prezydentem Andrzejem Dudą. Po południu miał też zaplanowane spotkanie z amerykańskimi żołnierzami stacjonującymi w Powidzu.

– Obecnie stoimy w obliczu poważnych wyzwań. Jesteśmy na krawędzi najpoważniejszego kryzysu bezpieczeństwa od zakończenia II wojny światowej. Jedną z najważniejszych odpowiedzi na agresywne zachowania Rosji. Imperialistyczna polityka Rosji wymaga od nas i wszystkich sojuszników kompleksowych działań odstraszających i obronnych – powiedział szef MON, Mariusz



Sekretarz obrony USA podkreślał silne więzi sojusznicze łączące Polskę i USA i dziękował za przyjęcie 4 tysięcy żołnierzy amerykańskich na polskiej ziemi

Błaszczak na wspólnej konferencji prasowej z Lloydem Austinem.

– To zakrawa na ironię, że doszło do tego, czego Putin nie chciał, czyli silniejszego NATO [na wschodniej flance – red.]. Na flance mamy o wiele silniejsze NATO i tak też pozostanie w przyszłości – mówił z kolei Austin.

Mariusz Błaszczak podkreślił wagę wzmocnienia NATO zwłaszcza w obliczu kryzysów, jak obecny wokół Ukrainy. – Bardzo doceniam obecność sił Stanów Zjednoczonych

w Polsce. Wsparcie amerykańskie w tych trudnych czasach, jest dowodem odpowiedzialności i niezłomnego zaangażowania w bezpieczeństwo Polski i Europy – mówił.

Austin zapewnił, że cały Sojusz wspiera Ukrainę, jeżeli chodzi o ich suwerenność, integralność terytorialną, ale również prawo do wyboru ścieżki, jaką chcą podążać, jeżeli chodzi o relacje z sąsiadami i resztą świata.

Dodał, że Polska i Stany Zjednoczone w solidarności z innymi sojusznikami dalej

będą współpracować, aby stawić czoła wszelkim wyzwaniom rzuconym pokojowi i stabilizacji europejskiej.

– To samo dotyczy wszelkich wyzwań w przyszłości – wskazał.

Wcześniej w piątek rano szef Ministerstwa Obrony Narodowej poinformował, że Departament Stanu USA wyraził zgodę na sprzedaż 250 czołgów Abrams w najnowszej wersji M1A2 SEPv3. Pierwsza partia tego sprzętu ma trafić do Polski jeszcze w tym roku.

7 KRAIM



Śledztwo prokuratury po zawałeniu się dźwigu

Krakowska prokuratura rozpoczyna postępowanie w sprawie tragedii w Krakowie, do której doszło w czwartek na osiedlu Złocieni w Krakowie, gdzie na placu budowy przewrócił się żuraw, zginęły dwie osoby. – Rozpoczęto przesłuchania w charakterze świadków, przewiezionych w tym celu do siedziby Komendy Miejskiej Policji w Krakowie pracowników, którzy znajdowali się w chwili zdarzenia obok żurawia i na terenie budynku, na który żuraw się przewrócił. W dniu dzisiejszym, po dodatkowym zabez-

pieczeniu terenu budowy i materiałów budowlanych według wytycznych Państwowej Inspekcji Pracy, Powiatowego Inspektoratu Nadzoru Budowlanego (w szczególności z uwagą utrzymującą się porysty wiatru), zostanie przesłuchany w charakterze świadka kierownik budowy oraz kierownicy poszczególnych бригад podwykonawców, w których pracował pokrzywdzony – informuje prokuratura. (AM)

ffos&Kt*?

Maltretowane dziecko

Prokuratura Rejonowa w Koźniewicach postawiła zarzuty rodzicom 35-letniego chłopca pobitego w miejscowości Garbatka - Letnisko. Jak wynika z ustaleń śledczych, chłopiec przeżywał prawdziwy dramat. Miał być nawet rzucony o ścianę. Z zeznań matki wynika, że ojciec dziecka miał w ten sposób wyładowywać swoją złość. Ojciec nie przyznaje się do takich czynów i twierdzi, że kradł dziecku jedynie dając mu klapsy. Chłopiec trafił do szpitala po zaalarmowaniu przez babcię. Miał poważny uraz głowy i przeszedł operację usunięcia krwiaka. Jego stan jest ciężki. (MK)

Mieszkańcy Częstochowy zaczęli szukać zaginionych matki i córki

Częstochowa

Piotr Ciastek

piotr.ciastek@polskapress.pl

W piątek, 18 lutego, z inicjatywy ojca zaginionej 15-letniej Oliwii W. z Częstochowy mieszkańcy miasta rozpoczęli na własną rękę przeszukiwanie terenów, gdzie poszukiwana i jej matka miały ogród działkowy. To tereny bagniste, gęsto zarośnięte trawami i drzewami.

Punktualnie o godzinie 9 kilkunastu wolontariuszy stawiło się przed głównym wejściem Rodzinnych Ogrodów Działkowych „Przyjaźń” przy ulicy Żyznej w Częstochowie. Mieszkańcy miasta z inicjatywy ojca zaginionej nastolatki skrzyknęli się w mediach społecznościowych, by szukać zaginionych od ponad tygodnia



Mieszkańcy mogą poszukiwać zaginionych na własną rękę, o ile nie będą przeszkadzać służbom wykonywać czynności

45-letniej Aleksandry W. oraz 15-letniej Oliwii W. Policja i prokuratura posiadają niestety dowody na to, że obie kobiety najprawdopodobniej nie żyją. Jednak do tej pory nie udało się służbom odnaleźć ich ciał.

Wolontariusze w odpowiednim ubiorze i obuwie podzieliли się na grupy i ruszyli na poszukiwania okoliczności działań. To tereny gęsto zarośnięte, na których występują też niewielkie stawy. Płynię

tedy także rzeka Konopka, której brzegi również będą sprawdzane poszukujący.

O ile wolontariusze nie będą wchodzić służbom w drogę, to częstochowska policja nie widzi przeciwwskazań, by z takiej pomocy skorzystać. Nad poszukiwanym terenem krąży też drony, które również mają pomóc w akcji.

Śledczy na razie nie ujawniają żadnych szczegółów sprawy. Wiadomo jedynie, że zatrzymanemu w niedzielę 13 lutego 52-letniemu Krzysztofowi R. postawiono zarzut podwójnego zabójstwa połączony z bezprawnym pozbawieniem wolności. Sąd aresztował zatrzymanego na trzy miesiące. Podejrzany nie przyznaje się do winy i odmawia składania wyjaśnień. Jak informuje prokuratura, 52-latek znał kobiety, ale nie podano rodzaju relacji.

Ze względu na trwające śledztwo i prowadzone czynności, prokuratura nie ujawnia żadnej z przyjętych w sprawie hipotez.

Morawiecki w Brukseli o sankcjach w razie rosyjskiego ataku

Bruksela

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

Unia Europejska nałoży sankcje na Rosję, jeśli Putin zaatakuje Ukrainę. Konstruujemy konkretny pakiet sankcji - powiedział premier Mateusz Morawiecki po spotkaniu z szefową Komisji Europejskiej Ursulą von der Leyen.

Mateusz Morawiecki w piątek spotkał się z szefową Komisji Europejskiej, by omówić m.in. kwestię zagrożenia dla Ukrainy ze strony Rosji. Na konferencji prasowej po spotkaniu powiedział, że kiedy w listopadzie spotykał się z przywódcami Unii Europejskiej - premierami i prezydentami - to nie było takiej świadomości ryzyka za naszą wschodnią granicą. - Dzisiaj ta świadomość jest zarówno po stronie KE, jak i głównych naszych partnerów - dodał.

Szef rządu podkreślił, że o tych wyzwaniach rozmawiał m.in. z kanclerzem Niemiec Olafem Scholzem, prezydentem Francji Emmanuelem Macronem, szefową KE Ursulą von der Leyen i przewodniczącym Rady Europejskiej Charlesem Michele.

Morawiecki poinformował, że na forum Rady Europejskiej, jak i w rozmowach bilateralnych, podnosił konieczność przygotowania wcześniej pakietu sankcji, które będą surowe i zdecydowane, by odpo-



Premier apeluje też o pomoc finansową dla Ukrainy

wieź Zachodu była bardzo mocna. - Osiągamy powoli cel - jest świadomość ryzyka i zagrożenia o charakterze pozamilitarnym. To jest to, czego doświadczają państwa UE ze strony Rosji. Nie zgadzamy się na to i konstruujemy bardzo konkretny pakiet sankcji - zaznaczył.

Szef rządu powiedział też, że skłaniał naszych partnerów do pomocy finansowej na rzecz Ukrainy. Uświadamiamy naszym partnerom, jak niebezpieczna jest to sytuacja dla Zachodu. - Dzisiaj niepodległa i suwerenna Ukraina to polska racja stanu. Jesteśmy zdecydowani dać odpór temu, co dzieje się za wschodnią granicą. Chcemy, żeby doszło do deeskalacji konfliktu i żeby Europa mogła rozwijać się pokojowo - to jest nasz cel - dodał.

Plany prowokacji na Ukrainie i manewry z bronią rakietową

Grzegorz Kuczyński

grzegorz.kuczynski@polskapress.pl

polskapress.pl

Kijów

Escalacja napięcia wokół Ukrainy w piątek się nasiliła. Separatyści prorosyjscy na wschodzie Ukrainy nasiliли ostrzał, a amerykańska prasa ujawniła domniemane plany prowokacji, jakie mogłyby być użyte na Ukrainie. Dziś w Rosji ruszają kolejne manewry - z udziałem rakiet balistycznych.

Zamiast zapowiadanego wycofania wojsk jest eskalacja napięcia wokół Ukrainy. Jak podały zachodnie źródła, od 30 stycznia Rosjanie przetransportowali pod granicę z Białorusią od 70 do 90 tys. nowych żołnierzy. W sumie mają ich już tam od 160 do 190 tys.

Dziennik „The Washington Post” powołując się na kilku oficerów amerykańskiego wywiadu napisał, że ogłoszone przez Rosję wycofanie wojsk z granicy z Ukrainą było celową sztuczką mającą ukryć jej prawdziwe intencje. Wywiad sugeruje, że Rosja może przeprowadzić atak chemiczny pod fałszywą flagą - twierdzi „The Washington Post”.

Jeden z przedstawicieli administracji USA powiedział, że Waszyngton otrzymał „wiarygodne informacje, iż oświadczenia Rosji mogą być częścią kam-



Rosja zapowiadała odsyłanie jednostek wojskowych spod granicy z Ukrainą, jednak zachodnie służby twierdzą, że w rzeczywistości przybywa tam coraz więcej wojsk

panii dezinformacyjnej mającej na celu wprowadzenie w błąd USA”.

Dwóch urzędników amerykańskich powiedziało, że istnieją dodatkowe dane wywiadowcze wskazujące, że Rosja mogłaby zainscenizować atak bronią chemiczną i oskarżyć o to stronę ukraińską. Mówił zresztą o tym Antony Blinken, sekretarz stanu USA, podczas wystąpienia na forum ONZ w Nowym Jorku.

Z Ukrainy dochodziły natomiast niepokojące informacje o nasileniu ostrzału ze strony prorosyjskich separatystów. 20 ostrzałów w ciągu pierwszych dziewięciu godzin piątku - tyle

razy prorosyjscy separatyści naruszali zawieszenie broni w Donbasie. Do tego aż 15 razy użyli broni zakazanej porozumieniami mińskimi - informuje sztab zjednoczonych sił ukraińskich.

„Przeciwnik rozmieścił systemy artyleryjskie 122 mm, moździerze 120 mm i 82 mm, granatniki różnych systemów, broń bojowych wozów piechoty i wielkokalibrowe karabiny maszynowe. Cały cynizm w tym, że przeciwnik prowadzi ogień artyleryjski z zamieszkałych punktów i rozmieszcza swoje systemy artyleryjskie w pobliżu domów” - informuje ukraiński sztab.

Podobną taktykę prorosyjscy rebelianci stosowali już w czasie walk w latach 2014-2015. Chodziło o sprowokowanie odpowiedzi ogniowej strony ukraińskiej w oparciu o premedytację rozmieszczonych między domami, a często wręcz między mieszkaniowymi.

Rosyjskie ministerstwo obrony poinformowało, że 19 lutego odbędą się ćwiczenia strategicznych sił rakietowych. Ich elementem ma być wystrzelenie pocisków balistycznych i manewrujących. Ćwiczenia odbędą się pod przewodnictwem prezydenta Władimira Putina.

ZE ŚWIATA

London

Huragan Eunice sparaliżował południe Anglii

Służby meteorologiczne Wielkiej Brytanii wydały zalecenie milionom mieszkańców południowej Anglii, by w piątek zostali w domach z powodu huraganu Eunice. Wichura miała być najsilniejszą od 30 lat na Wyspach. Już w piątek rano wiatr wiejący z prędkością 127 kilometrów na godzinę uderzył w wyspę Wight - podała BBC. Z kolei dziennik „The Times” donosił, że wiele szkół tego dnia pozostało zamkniętych, uczniowie mieli pozostać w domach. Służby apelowały do mieszkańców o niewychodzenie z domów, unikanie podróży - także kolejną. Jak informuje „The Times”, odwołano setki kursów pociągów, a także wiele startów samolotów z lotniska Heathrow w Londynie. Zawieszono też połączenia autobusowe. Już rano odnotowano wiele podtopień.

(AIP)

Kerksym

Pożar na pasażerskim promie koło Grecji

288 osób ewakuowano po tym, jak na pływającym z Grecji do Włoch promie Olympia wybuchł pożar. Nikt nie ucierpiał, pasażerowie przetransportowani zostali łodziami straży przybrzeżnej na pobliską wyspę Korfu. Należący do Grimaldi Lines prom Olympia wypłynął w czwartek z portu w greckiej Igoumenicy w kierunku włoskiego Brindisi. Na pokładzie znajdowało się 237 pasażerów oraz 51 członków załogi. Jak podaje „Greek Reporter”, pożar wybuchł w garażu pod pokładem promu. W piątek o godz. 4:30 kapitan statku zarządził ewakuację. Naudostępnionym w internecie nagraniem można zobaczyć płonący prom oraz unoszący się nad nim dym, w tle słychać nadawany przez megafony komunikat „May Day”. Ministerze greecki Kostas Katsifaras powiedział Skai TV, że wszyscy pasażerowie oraz członkowie załogi zostali uratowani, nikt nie ucierpiał. Wszczęte zostało dochodzenie, które ma wyjaśnić, co mogło być przyczyną pożaru.

(KS)

Marszałek Senatu w Kijowie: Polska będzie wspierać Ukrainę

Kijów

Lidia Lemaniak

lidia.lemaniak@polskapress.pl

Jestem przekonany, że jak ostra faza konfliktu się zakończy - mam nadzieję, że pokojowo - trzeba będzie przystąpić do ciężkiej, organicznej pracy, aby jak najszybciej doprowadzić do akcesji Ukrainy do NATO i Unii Europejskiej. Dlatego że jeżeli taka jest wola narodu ukraińskiego, nikt nie może narodowi dyktować, co ma w tej materii robić - powiedział w Kijowie marszałek Senatu, prof. Tomasz Grodzki.

Po wtorkowej wizycie delegacji polskiego Sejmu z wice marszałkiem Ryszardem Terleckim, w czwartek do Kijowa udała się delegacja senatorów na czele z marszałkiem Tomaszem Grodzkim.



Cały naród polski i wszystkie siły polityczne będą wspierać Ukrainę - deklarował Tomasz Grodzki w Kijowie

- Przybyliśmy tu, aby okazać jednoznaczna solidarność wielkiemu narodowi ukraińskiemu - powiedział marszałek Grodzki na konferencji prasowej po spotkaniu przewodniczącym Rady Najwyższej Ukrainy Rusłanem Stefanczukiem.

Grodzki podkreślił, że „jako Polacy doskonale rozumiemy, co znaczy zagrożenie dla demokracji, dla suwerenności czy dla spójności terytorialnej Ukrainy”. - Powiem więcej - zjednoczony świat Unii Europejskiej, Stanów Zjednoczonych, Wiel-

kiej Brytanii i Polacy mają przekonanie, że to, co się dzieje teraz, to nie jest tylko konflikt na granicy rosyjsko-ukraińskiej. To nie jest tylko konflikt Ukrainy, o Polskę czy Europę; wynik tego konfliktu zdecyduje, gdzie zostanie ustanowiona granica wolnego świata cywilizacji zachodniej, w której Ukrainą musi się znaleźć - mówił.

- Jestem przekonany, że jak ostra faza konfliktu się zakończy - mam nadzieję, że pokojowo - trzeba będzie przystąpić do ciężkiej, organicznej pracy, aby jak najszybciej doprowadzić do akcesji Ukrainy do NATO i Unii Europejskiej. Dlatego że jeżeli taka jest wola narodu ukraińskiego, nikt nie może narodowi dyktować, co ma w tej materii robić - powiedział marszałek Senatu.

- Polska - cały naród, Senat RP i wszystkie siły polityczne w Polsce, bo w tej materii jesteśmy zjednoczeni - będziemy w tym działaniu wspierać i pragnę państwa o tym zapewnić. Niech żyje Ukraina” - mówił Tomasz Grodzki.

Pieniądze z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg w powiecie bytowskim

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@polskapress.pl

n

5

TnebkBm

Zatwierdzony został podział pieniędzy z Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg 2022. Samorząd powiatowy i gminy powiatu bytowskiego otrzymały łącznie około 5,8 mln zł dofinansowania na nowe inwestycje drogowe.

W czwartek (17 lutego) w Trzebielinie odbyło się spotkanie ministra Piotra Mullera oraz wicewojewody pomorskiego Mariusza Łuczyka z samorządowcami z powiatu bytowskiego. Wręczono symboliczne czek z dofinansowaniem na remonty dróg.

- Niesą to pierwsze środki finansowe, które trafiają na drogi do powiatu bytowskiego i jego gmin. Ruszyła kolejna edycja Rządowego Funduszu Rozwoju Dróg. Jego celem jest inwestowanie w drogi lokalne - mówił Piotr Muller.



Samorząd powiatowy i gminy powiatu bytowskiego otrzymały łącznie około 5,8 mln zł dofinansowania na nowe inwestycje drogowe

Przedstawiamy zestawienie (1,3 km). Koszt 1050 tys. zł, dofinansowanie 525 tys. zł.
- Gmina Lipnica: przebudowa dróg w Kiedrowicach, Borzyszkowach, Borowym

Młynie (1400 metrów). Koszt 1,9 mln zł, dofinansowanie 946 tys. zł.
- Gmina Tuchomie: przebudowa drogi gminnej do miej-

scowości Masłowiczki (800 metrów). Koszt 635 tys. zł, dofinansowanie 317 tys. zł.

- Gmina Studzienice: przebudowa drogi w Kłęczynie (740 metrów). Koszt 179 tys. zł, dofinansowanie 89 tys. zł.

- Gmina Miastko: przebudowa ulicy Kujawskiej (500 metrów). Koszt 2 mln 357 tys. zł, dofinansowanie 1 mln 178 tys. zł.

- Gmina Czarna Dąbrówka: przebudowa drogi w Karwnie (350 metrów). Koszt 522 tys. zł, dofinansowanie 261 tys. zł.

- Gmina Trzebielino: przebudowa drogi w Starkowie (200 metrów). Koszt 397 tys. zł, dofinansowanie 198 tys. zł.

- Gmina Borzytuchom: przebudowa drogi w Chotkowie (900 metrów). Koszt 505 tysięcy złotych, dofinansowanie 252 tys. zł.

- Gmina Bytów: przebudowa ulicy Piłsudskiego oraz odcinka ulicy Szymanowskiego (600 metrów). Koszt 3 mln 24 tys. zł, dofinansowanie 1 mln 512 tys. zł.

- Gmina Kołczygłowy: przebudowa drogi w Gałąźni Małej (1 km). Koszt 1,1 mln zł, dofi-

nansowanie 550 tysięcy złotych.

Na liście rezerwowej jest 5 wniosków z powiatu bytowskiego. Te zadania zostaną zrealizowane, jeśli będą przetargowe oszczędności.

- Powiat bytowski: przebudowa drogi powiatowej w Pomysku Wielkim (900 metrów). Koszt 1,4 mln zł. Powiat stara się o dofinansowanie w wysokości 700 tys. zł.

- Gmina Miastko: przebudowa drogi wewnętrznej w Trzcinnie (600 metrów). Koszt 767 tys. zł. Gmina stara się o 1384 tys. zł. Hi - dewi:

- Gmina Parchowo: przebudowa drogi Żukówko - Bylina oraz ulicy Leśnej w Parchowie (1850 metrów). Koszt 4 mln 380 tys. zł. Gmina stara się o 2,2 mln zł.

- Gmina Tuchomie: remont ul. Chocimierza i Sosnowej w Tuchomiu (660 metrów). Koszt 210 tys. zł. Gmina stara się o 105 tys. zł.

- Gmina 'Borzytuchom: przebudowa drogi w Niedarzynie (880 metrów). Koszt 427 tys. zł. Gmina stara się o 214 tys. zł. ©R

Uwaga wichura! Zakaz wejścia do parków, skwerów i okolic zamku

Rytfirw

Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

Ostrzeżenie przed niebezpieczeństwem. Ratusz przypomina o obowiązującym zakazie wejścia i korzystania z terenów zieleni w Bytowie.

W związku z alertami i zapowiedzianymi na najbliższe dni silnymi wiatrami Urząd Miejski w Bytowie przypomina o obowiązujących na ten czas zaka-

zach wejścia i korzystania z terenów zieleni:

- przy ulicy Miłej,
- ul. Mierosławskiego (park Jordanowski),
- ul. Nad Borują oraz teren przy cerkwi św. Jerzego,
- ul. Mickiewicza (skwer),
- wokół zamku wraz z fosą zamkową i podzamczem.

- Jednocześnie prosimy o niekorzystanie w czasie wzmogionych wiatrów ze ścieżek rekreacyjnych na terenach zadrzewionych, w tym w łą-

sach komunalnych - apelują urzędnicy. - Prosimy również o zabezpieczenie swojego mienia i zaniechanie parkowania pojazdów pod koronami drzew i w bezpośrednim sąsiedztwie wysokich roślin. - Dotąd nie zakończono jeszcze prac porządkowych i przeglądów drzewostanu poprzednich zawirowaniach pogodowych, stąd prosimy o zachowanie rozwagi w czasie korzystania z terenów zadrzewionych. ©R



- Prosimy o niekorzystanie w czasie wzmogionych wiatrów ze ścieżek rekreacyjnych na terenach zadrzewionych, w tym w lasach komunalnych - apelują urzędnicy

2,7 mln złotych na zakup laptopów i komputerów dla 1128 uczniów

Bytów

Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

2,7 miliona złotych na zakup laptopów, komputerów i tabletów dla 1128 uczniów z Bytowa. Po podpisaniu umowy z operatorem programu gmina Bytów przystąpi do ogłoszenia przetargu na zakup sprzętu.

Gmina Bytów znalazła się na liście gmin z dofinansowaniem w ramach programu „Wsparcie dzieci z rodzin popeegeeowskich w rozwoju cyfrowym - Granty PPRG”.

Grant w wysokości ponad 2,7 miliona złotych przeznaczony zostanie na zakup laptopów, komputerów i tabletów dla 1128 uczniów.

Po podpisaniu umowy z operatorem programu gmina Bytów przystąpi do ogłoszenia przetargu na zakup sprzętu.

Program spotkał się ogromnym odzewem, a łączna kwota wnioskowanego dofinansowania na zakup komputerów dla dzieci z rodzin popeegeeowskich wielokrotnie przekroczyła założoną pierwotnie - w wysokości 80 mln złotych. Ostatecznie na realizację pro-



Grant w wysokości ponad 2,7 miliona złotych przeznaczony zostanie na zakup laptopów, komputerów i tabletów dla 1128 uczniów z Bytowa

gramu przeznaczone zostanie 586 222 805 zł.

Równocześnie ze zwiększeniem zapotrzebowania zmienne zostały dopuszczalne ceny za zakupiony dla dzieci sprzęt komputerowy.

Pierwotnie przewidziane stawki 3,5 tysiąca złotych za komputer stacjonarny lub

laptop oraz 1,5 tysiąca zł za tablet zostały obniżone odpowiednio do 2,5 tys. zł oraz 1 tys. złotych.

Projekt sfinansowano ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego przeznaczonych na walkę ze skutkami pandemii COVID-19. ©R

gp24.pl

Są spokojne i delikatne, ich dotykanie ma działanie terapeutyczne

Jolanta T^ocza-Ćwierz
jolanta.cwien@gk.pl

Zwierzęta

Chociaż ich naturalnym środowiskiem jest Ameryka Południowa, alpaki robią coraz większą furorę w Polsce. Wyglądają jak duże przytulanki, ale są ostrożne. Mają wyjątkowo miękkie runo. Są także wykorzystywane w procesach terapeutycznych. Te pocieszne zwierzęta z rodziny wielbłądowatych hodują państwo Joanna i Paweł Najbarowie spod Krakowa. Założone przez nich gospodarstwo Coniraya to miejsce pełne pasji, gdzie czuje się miłość do przyrody i zwierząt.

Od samego patrzenia na alpaki robi się weselej. Długa szyja, sterczące uszy, ciekawskie oczy i mięciutkie runo sprawiają, że chce się je mocno przytulić. Nie jest to jednak takie łatwe. Chociaż zwierzęta w gospodarstwie Coniraya są oswojone, to jednocześnie są bardzo ostrożne.

Gdy staniemy w bezpiecznej odległości od nich, możemy je podziwiać do woli, ale wystarczy wykonać gwałtowniejszy ruch, natychmiast odskakują. Przestraszone mogą (podobnie jak lamy) pluć na ludzi, na szczęście są to bardzo rzadkie przypadki. Plują, kiedy znajdują się w sytuacji bez wyjścia np. w obronie młodych lub wtedy gdy bardzo się boją, a nie mają jak uciec. Może się też zdarzyć, że będziemy opluci przez przypadek, gdy staniemy na linii „strzału” między kłócącymi się alpakami. Zwierzęta te potrafią też wydawać różne dźwięki, czasem przypominające rżenie, innym razem szczykanie lub rechot.

- Szukałam dla siebie pomysłu, chciałam zająć się stadkiem jakichś zwierząt. Początkowo miały to być koty lub rasowe psy, myślałam o hodowlach albo kóz, ostatecznie zwyciężyły alpaki. Zauroczyły mnie wspomina Joanna Najbar, właścicielka gospodarstwa Coniraya w Sieborowicach pod Krakowem oraz członek zarządu Polskiego Związku Hodowców Alpaki.

Joanna Najbar odpowiada za hodowlę, dobór i opiekę weterynaryjną nad zwierzętami. Niedawno rozpoczęła też ko-



FOT. ANNA KACZMARZ



FOT. ANNA KACZMARZ

Plują, kiedy znajdują się w sytuacji bez wyjścia, np. w obronie młodych lub wtedy, gdy bardzo się boją

lejne zaawansowane kursy w USA, na których uczysz się oceniania ich budowy oraz jakości runa.

- Pierwszy raz zobaczyłam alpaki w ogrodzie zoologicznym w Salzburgu 9 lat temu. - Zakochałam się w tych zwierzętach od pierwszego wejrzenia. Miesiąc później sprowadziłam z Chile do Sieborowic pierwsze alpaki. W Polsce były to wówczas zwierzęta niszowe, niewiele było wiadomo na temat ich hodowli.

Dziś stado w Coniraya liczy około 50 sztuk alpaki różnych ras: białej, rudawej, karmelowej, brązowej i czarnej. Mają egzotyczne imiona: Sorento, Frodo czy Marek Aureliusz. Niektóre pochodzą z Chile, inne

z Kanady czy USA, ale są takie, które urodziły się w Polsce.

Złote runo czyli skarb Inków

W naturalnym środowisku alpaki żyją w temperaturze od minus 15 do plus 20 stopni, polskie lato bywa więc dla nich trudne do zniesienia. W okresie upałów trzeba im zapewnić chłodną cień przed słońcem i zadanie im stało się trudnym zadaniem. Są to zwierzęta stadne, dlatego właściciele gospodarstwa kupili na początek jedną alpaki.

- Jeśli chcemy, żeby były zdrowe i szczęśliwe, musimy mieć minimum trzy alpaki, by stworzyć im mini-stado - wyjaśnia Paweł Najbar, z zawodu psycholog zwierząt i instruktor jazdy konnej. - Alpaki potrzebują wy-

biegu, widnych boksów i dużo spokoju, ale też zainteresowania człowieka, obserwacji i troski. Żywią się głównie siano, otrzymują również suplementy uzupełniające, aby ich pokarm był najbardziej zbliżony składem do tego z Ameryki Południowej.

Alpaki to trawożerne ssaki z rodziny wielbłądowatych. Ich naturalnym środowiskiem są tereny góryste Chile i Peru. Zostały udomowione przez Indian około 4,5 tysiąca lat temu. Ich dzikim przodkiem jest występująca również współcześnie wikunia. Od kilkudziesięciu lat alpaki jako zwierzęta hodowlane zyskują popularność także w Europie. W Polsce pierwsza farma tych zwierząt powstała w 2004 roku.

- Dzisiaj alpaki hoduje się głównie dla wełny, cieplejszej i delikatniejszej niż wełna owiec. Runo alpaki, zwane skarbem Inków, jest wyjątkowo miękkie i pozbawione lanoliny, dzięki czemu nie mieszkają w nim szkodliwe roztocza - wyjaśnia Joanna Najbar. Z wełny robi się wysokiej jakości czapki, szaliki, swetry i płaszcze oraz kołdry, które są polecane osobom z alergią.

Okazuje się, że wełna alpaki jest unikatowa: cienka, bardzo delikatna, pozbawiona zapachu. Ima wiele kolorów: 22 odcienie podstawowe naturalne barwy alpaczego runa, od białej, przez odcienie szarości, brzozy i brzozy aż po kolor czarny. Strzyżenie alpaki odbywa się raz w roku, po przymrozkach i przed upałami, czyli mniej więcej w połowie maja. Z jednej alpaki pozyskuje się od dwóch do siedmiu kilogramów runa.

Alpakoterapia i lekcje przyrody

Alpaki często mylone są z lamami. Jednak lamy są większe, bardziej poważne i mają zaokrąglone uszy, które wyglądają jak dwa banany. Z kolei alpaki są zdecydowanie bardziej pocieszne. W gospodarstwie Coniraya wdajemy się w imienia. (Ja zapamiętałam jedynie Frodo ze względu na wielobarwne umaszczenie). Każda alpaka ma swoją historię, cechy charakteru i odmienną apary-

Wystarczy wykonać gwałtowniejszy ruch, natychmiast odskakują. Przestraszone mogą (podobnie jak lamy) pluć. Ale to rzadkość

w dziedzinie nauk przyrodniczych i zachowań zwierząt, szczególnie alpaki.

- Przygotowanie zwierząt do alpakoterapii wymaga cierpliwej i długiej pracy - wyjaśnia Paweł Najbar.

W procesie terapeutycznym z wykorzystaniem alpaki najważniejszą rolę odgrywa charakter tych zwierząt. Alpaki są spokojne, zrównoważone, delikatne i inteligentne. Mają miękką, wełną, dlatego kontakt z nimi jest kojący i relaksujący. Głaskanie tych zwierząt, a nawet ich obserwowanie, powoduje u ludzi wydzielanie się endorfin, czyli hormonów odpowiedzialnych za poczucie szczęścia. Alpaka jest naprawdę pięknym miłym stworzeniem o wyglądzie pluszaka. Choć oczywiście nie jest maskotką, tylko żywą, czującą istotą, mającą swoje potrzeby.

- U osób, które korzystają ze wsparcia alpaczy terapeutów w Coniraya, obserwujemy pozytywne zmiany. Dla dzieci autystycznych czy niepełnosprawnych alpaki stają się motywacją do ćwiczeń. Na przykład chęć podjęcia do wełnianego czworonoga może sprawić, że dziecko będzie intensywniej ćwiczyło wstawanie czy chodzenie - mówi Joanna Najbar.

W Coniraya odbywają się zajęcia z alpakoterapii, które prowadzi Beata Rosińska, pedagog specjalny. Tępo i spokojnie, lubiące przebywanie z człowiekiem zwierzęta doskonale sprawdzają się w terapii osób cierpiących na autyzm, ADHD, nerwice, zaburzenia lękowe oraz depresję.

Właściciele gospodarstwa organizują spacer z alpakami, atakują je dla przedszkolaków i uczniów szkół podstawowych i średnich, np. angielski z alpakami, zajęcia plastyczne czy edukacyjne.

- Przygotowaliśmy zestaw lekcji z uwzględnieniem kontaktu ze zwierzętami, jak również z szeroko rozumianą przyrodą - mówi Paweł Najbar. - Dużo łatwiej się rozmawia na temat budowy żołądka przeżuwacza, stojąc naprzeciwko zwierzęcia, który przeżuwa. Łatwiej nauczyć się budowy włosów, dotykając runa alpaczego.

Pani Joanna dodaje: - Alpaki samą swoją obecnością zachęcają dzieci do pracy. Dają im szczęście i radość. Pracuję z alpakami od dziesięciu lat i jeszcze się nie zdarzyło, żeby ktoś zareagował na nie źle. Wzbudzają wyłącznie pozytywne emocje, sprawiają, że można zapomnieć o całym świecie i skupić się tylko na nich.

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 3512
f i zez internet: ivo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Oddział Koszalin:
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin, tel. 94 347 3512
Oddział Słupsk:
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, tel. 59 848 8103
Oddział Szczecin:
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin, tel. 9148133 67, fax 91433 48 60

REKLAMA

1610409357

ABAKUS

Aniela Barzycka - 22 lata na rynku

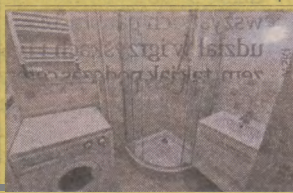
poszukujemy mieszkań w rejonie

Na Skarpie. Nasz Dom

GOTÓWKA

ZADZWOŃ 661-841-555

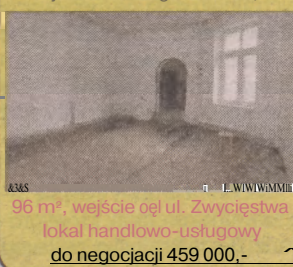
ul. Zwycięstwa 143
661-841-555 (obok Związku)
www.abakus-nieruchomosci.pl



53 m², balkon, ciepłociąg
WYDANIE OD RĘKI
rej. Jagoszewskiego 329 000,-



3 pokoje, 61 m², balkon
rozkładowe, ciepłociąg
rej. Kostenckiego 403 000,-



96 m², wejście od ul. Zwycięstwa
lokal handlowo-usługowy
do negocjacji 459 000,-

Nieruchomości

MIESZKANIA-KUPIĘ

DO remontu mieszkanie, 609-499-555.

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁA BUDOWLANA CENTRUM

POŁCZYNA ZDROJU.

602742814

GARAŻE

KUPIĘ garaż murowany, 609-499-555.

GŁOS

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
Ynona Husaim-Sobecka, Szczecin, tel. 697 770 218
ynona.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 339113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Zelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
Prenumerata, tel. 94 340 114
Głos Koszaliński-ww.gk24.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
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 8100, fax 59 848 8104,
tel. reklama: 59 848 8111,

redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.pl
Głos Szczeciński-ww.igs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 70-533 Szczecin,
tel. 9148133 00, fax 9148133 60,
tel. reklama: 9148133 92,
redakcja.gs24@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl
ODDZIAŁY
Szczeciński ul. Plac Wolności 6, 78-400 Szczecin,
tel. 94 374 8818, fax 94 374 23 89
Stargard ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91578 47 28, fax 9157817 97,
reklama tel. 91578 47 28

© - umieszczenie takich dwóch znaków
przy Artykule, w szczególności przy Aktualnym
Artykule, oznacza możliwość jego dalszego rozpo-
wszechniania 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 Czytelnictwa
Nakład Kontrolowany ZKD

pac
Polska Agencja Ciepła

POLSKA
PRESS
GRUPA

WYDAWCA
Polska Press Sp. z o.o.
ul. Domaniewska 45.02-672 Warszawa,
tel. 22 20144 00. fax: 22 20144 10

Skład Zarządu:
Tomasz Przybek, Prezes Zarządu
Dorota Kania, Członek Zarządu
Miłosz Szulc, Członek zarządu

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheniński
Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak,
slawomir.nowak@polskapress.pl
Dyrektor kolportażu
Karol Wlazło
karol.wlazlo@polskapress.pl
Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 20144 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

Ministerstwo idzie na ratunek młodzieży. Są pieniądze dla szkół

Magdalena Konczal
redakcja.krakow@polskapress.pl

Kng

Ministerstwo Edukacji Nauki ogłosiło, że przeznaczy dodatkowe pieniądze na zajęcia z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej dla zatrudnienia specjalistów. Czy jednak proponowane przez MEiN rozwiązanie ma szansę zaistnieć w polskich szkołach? „To jest raczej doraźna forma pomocy” - uważa psycholożka z poradni psychologiczno-pedagogicznej przy Uniwersytecie SWPS dr Marta Majoreczyk.

Zacznijmy od liczb. Według raportu Fundacji Szkoła z Klasą, nauczyciele wskazują, że aż 40 proc. ich uczniów cierpi na depresję, 36 proc. jest uzależnionych od telefonu, 33 proc. wykazuje agresywne zachowania, 32 proc. ma problemy z rówieśnikami, a najpoważniejszym problemem 24 proc. uczniów są zaburzenia koncentracji. Tylko jeden z raportów. Ale liczb, mówiących o tym, że w zakresie zdrowia psychicznego jest źle i będzie jeszcze gorzej, mamy całe mnóstwo.

Pod liczbami kryją się jednak dzieci i młodzież, których problemy nasiliły się w trakcie pandemii i nauki zdalnej. Codotego nie mają wątpliwości zarówno specjaliści, jak i rodzice, którzy z niepokojem obserwują kondycję psychiczną swoich dzieci.

- Ze względu na pewne kryzysy, które nastąpiły w związku z pandemią: izolacja, kształcenie na odległość i inne cięte zmiany, stan zdrowia psychicznego młodych ludzi uległ pogorszeniu - mówi dr Marta Majoreczyk. - Jak się rozmawia z nauczycielami, można dojść do wniosku, że uczniowie nie radzą sobie ze swoimi emocjami czy z kontaktami społecznymi. Statystyki pokazują wzrost zachorowań na depresję, pojawiają się epizody depresyjne, zaburzenia emocjonalne, samookaleczenia



FOT. 123RF

MEiN zapowiedziało, że przeznaczy 700 mln zł na organizację zajęć z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej

ipróby samobójcze. Sytuacja epidemiczna tylko pogłębiła pewne problemy, które pojawiały się już wcześniej.

Jak w kontekście tych masowych problemów reagować i reaguje Ministerstwo Edukacji i Nauki? Pierwsza poważna decyzja zapadła w lipcu 2021 roku, kiedy ogłoszono Narodowy Program Wsparcia Uczniów po Pandemii. Najwyższa Izba Kontroli oceniła jednak, że działania ministra edukacji w zakresie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkołach były spóźnione i niewystarczające. Obecnie pojawiła się kolejna inicjatywa resortu edukacji, która ma być wdrażana w szkołach już od marca 2022 roku.

MEiN zapowiedziało, że przeznaczy 700 mln zł na organizację zajęć z zakresu pomocy psychologiczno-pedagogicznej w dodatkowym wymiarze godzin (180 min zł) i zatrudnienie specjalistów w szkołach (520 min zł). W skład wspomnianych zajęć miałyby wchodzić zajęcia: kompensacyjno-korekcyjne, logopedyczne, rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne oraz inne zajęcia o charakterze terapeutycznym dla dzieci. Dodatkowo do 2024 roku ministerstwo chciałoby, by liczba specjalistów w szkołach wzrosła z 21 tys. do aż 51 tysięcy.

Niedopowiedzeń i nieścisłości jest jednak sporo. Po pierwsze: jak miałyby wyglądać zajęcia określone przez MEiN jako „rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne”? Po drugie: czy jest szansa, by w szkołach aż tak

znaczaco zwiększyła się liczba psychologów i pedagogów? Po trzecie: kto miałby prowadzić dodatkowe zajęcia w szkołach, gdzie dostęp do specjalisty jest ograniczony? Działania ministerstwa w zakresie zadbania o zdrowie psychiczne uczniów, zdają się więc bardzo rozmyte i niejasne. - Ja się cieszę, że ministerstwo ten problem dostrzegło, ale wydaję się, że działania są mocno spóźnione, bo bardzo dużo dzieci boryka się z problemami w zakresie zdrowia psychicznego - zauważa Joanna Kotzian, właścicielka firmy Well.hr. - Non stop słyszę o tym, jak dużo młodych ludzi trafia na terapię i leczenie psychiatryczne. Jeżeli chodzi o dostęp do specjalistów (psychiatrów i psychologów), to jest z nim bardzo trudno. Psychiatrów dziecięcych jest niewiele, terminy są wielomiesięczne, nawet jeżeli chodzi o wizyty prywatne. To jest też kwestia pewnych różnic, jakie są w dużych miastach i w mniejszych miejscowościach, gdzie ta dostępność jest jeszcze gorsza.

Podobnie uważa dr Marta Majoreczyk: - Bardzo dobrze, że ministerstwo zaproponowało pomoc w tym zakresie - mówi nasza rozmówczyni. - Ale to jest doraźna forma pomocy. Proszę zwrócić uwagę, że to są działania na dany okres i są one uzależnione od liczby dzieci w szkole. Poszkodowane będą te szkoły zmniejszającą liczbą uczniów. Większość szkół w mniejszych miejscowościach nie ma psychologa szkolnego. Jeśli jest pedagog, to zazwyczaj na pół lub trzy czwarte etatu.

Dodaje także, że na system pomocy psychologicznej w szkołach trzeba byłoby spojrzeć całościowo, a nie fragmentarycznie - Miałam nadzieję, że to będzie stała forma pomocy i wprowadzony zostanie obowiązek, by w każdej szkole był pedagog i psycholog, którzy będą mieli stałą liczbę godzin (np. osiem). Pomoc psychologiczno-pedagogiczna powinna być przekazywana nie tylko uczniom, ale również rodzicom nauczycielom w postaci wsparcia merytorycznego. ©

Ostatnie godziny chińskich igrzysk

Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl



Korespondencja z Pekinu

W niedzielę o 12 polskiego czasu rozpocznie się ceremonia zakończenia zimowych igrzysk. Wcześniej czekają nas jeszcze ostatnie emocje związane ze startami Polaków, w tym Zbigniewa Bródki.

W bieżącym sezonie nasz mistrz olimpijski z Soczi powrócił do rywalizacji po dwuletniej przerwie z bardzo konkretnym celem, jakim była jeszcze jedna kwalifikacja na igrzyska. Bródka celował w swój koronny dystans 1500 metrów, na którym osiem lat temu świętował życiowy sukces, ale w Pekinie w ostatniej chwili go na nim zabrakło - wprowadzie po relokacji miejsc kwalifikacja w tej konkurencji przypadła także jemu, jednak Polak sam podjął decyzję o rezygnacji ze startu z powodu urazu mięśnia przywodziela.

Na występ w Chinach Bródka musiał więc poczekać aż do przedostatniego dnia igrzysk. W sobotę 37-letni panczenista weźmie udział w biegu masowym, podobnie jak Karolina Bosiek, Magdalena Cyszczon i Artur Janicki. Rywalizacja rozpocznie się od półfinałów, które są zaplanowane na 8 polskiego czasu. Jeśli Polacy awansują, półtorej godziny później będzie ich czekał start w finale.

Bieg masowy różni się

4 lutego - wtedy zimowe igrzyska w Pekinie się rozpoczęły. Po upływie nieco ponad dwóch tygodni przyszedł czas na ich zakończenie

od tradycyjnej formy rywalizacji - zawodnicy wystartują nie dwójkami, a całą grupą, z której czołowa ósemka każdorazowo zakwalifikuje się do finału. Na początku sezonu w Pucharze Świata w Tomaszowie Mazowieckim Bródka był w tej konkurencji trzeci, ale



FOT. PAWEŁ RELIK

37-letni Zbigniew Bródka po raz ostatni stanie na starcie zimowych igrzysk olimpijskich

w Pekinie o powtórkę takiego wyniku będzie trudno.

Kto zostanie królem nart?

Ostatnie dni igrzysk to także pożegnanie z narciarstwem alpejskim. Dziś w nocy, już o 3 nad ranem, rozpoczęła się rywalizacja alpejczyków w kon-

kurencji drużynowej z udziałem Polaków.

Naszych reprezentantów mamy również w ostatnich olimpijskich biegach narciarskich. Rywalizację mężczyzn, tak jak dzieje się to od 1924 roku, zakończy sobotni bieg na dystansie 50 km, tym razem

rozgrywany stylem dowolnym, który wyłoni nieoficjalnego króla nart. W narciarskim maratonie od godziny 7.00 pobiegą Dominik Bury i Mateusz Haratyk. W niedzielę najdłuższa biegowa konkurencja, czyli w ich przypadku 30 km, również "łyżwą", czeka panie. Swój

szósty start w Pekinie zaliczy Izabela Marcisz. Początek biegu o 07:30.

Pośród dyscyplin, w których Polaków nie ma, warto wymienić jeszcze hokej na lodzie. W niedzielę o 5:10 rozpocznie się finałowy mecz turnieju mężczyzn.

Włosi odbiorą flagę

Igrzyska w Pekinie nieubłaganie dobiegają końca. Finałowym akcentem tradycyjnie będzie niedzielna uroczysta ceremonia zamknięcia, której początek zaplanowano na godzinę 12.00. Po wniesieniu flag wszystkich państw biorących udział w igrzyskach i tym razem, tak jak podczas ceremonii otwarcia, zobaczymy paradę sportowców, jednak podczas pożegnania z Chinami przejdą oni wspólnie, już bez podziału na poszczególne kraje.

W Pekinie są już przedstawiciele władz Mediolanu i Cortiny d'Ampezzo, które zacztery lata będą kolejnymi miastami goszczącymi zimowe igrzyska. Zgodnie z protokołem flaga olimpijska po opuszczeniu zostanie przekazana właśnie Włochom, u których będzie czekała na 2026 rok. ©

Michalski znów o krok od medalu. Zabrakło zaledwie ośmiu setnych...

Pekin2022

Daniel Ludwiński
daniel.ludwinski@polskapress.pl

Piotr Michalski zajął czwarte miejsce na dystansie 1000 metrów. Polski panczenista długo prowadził, jednak ostatecznie do medalu minimalnie zabrakło. W piątek startowała także Monika Hojnisz-Starega, ale zajęła odległe miejsce.

Nasz panczenista wyjechał na lod w trzodej parze i objął prowadzenie, którego nie oddawał bardzo długo. Przejazdy kończyli kolejni rywale i wszyscy uzyskiwali gorsze czasy od Polaka...

Michalski miał najlepszy wynik jeszcze trzy pary przed końcem zawodów. W tym momencie wyprzedzili go Holender Thomas Kroi i Norweg Haavard Holmefjord Lorentzen, ale szansa na medal wciąż była duża. Niestety, rywalizujący w ostatnim duecie Kanadyjczyk Laurent Dubreuil uzyskał wynik dający mu drugie miejsce. Polak spadł tym samym na czwartą pozycję i nie wywalczył medalu.

Do podium naszemu reprezentantowi zabrakło zaledwie 0,08 sekundy. To już kolejny bardzo udany start Michal-



FOT. WANG ZHAO/PEAST NEWS

Piotr Michalski ma za sobą świetne igrzyska, jednak zakończone niedosytem

skiego na igrzyskach w Pekinie, a jednocześnie druga sytuacja, gdy od podium dzieliły go dośłownie setne sekundy. Na 500 metrów nasz reprezentant był piąty - wówczas do trzeciej lokaty brakowało mu 0,03 sekundy. Na dwukrotnie dłuższym dystansie Polak ponownie wypadł świetnie i ponownie minimalną różnicą czasową pozbawiła go olimpijskiego medalu.

Tegoroczny sezon jest dla Michalskiego bardzo dobry. W styczniu nasz panczenista

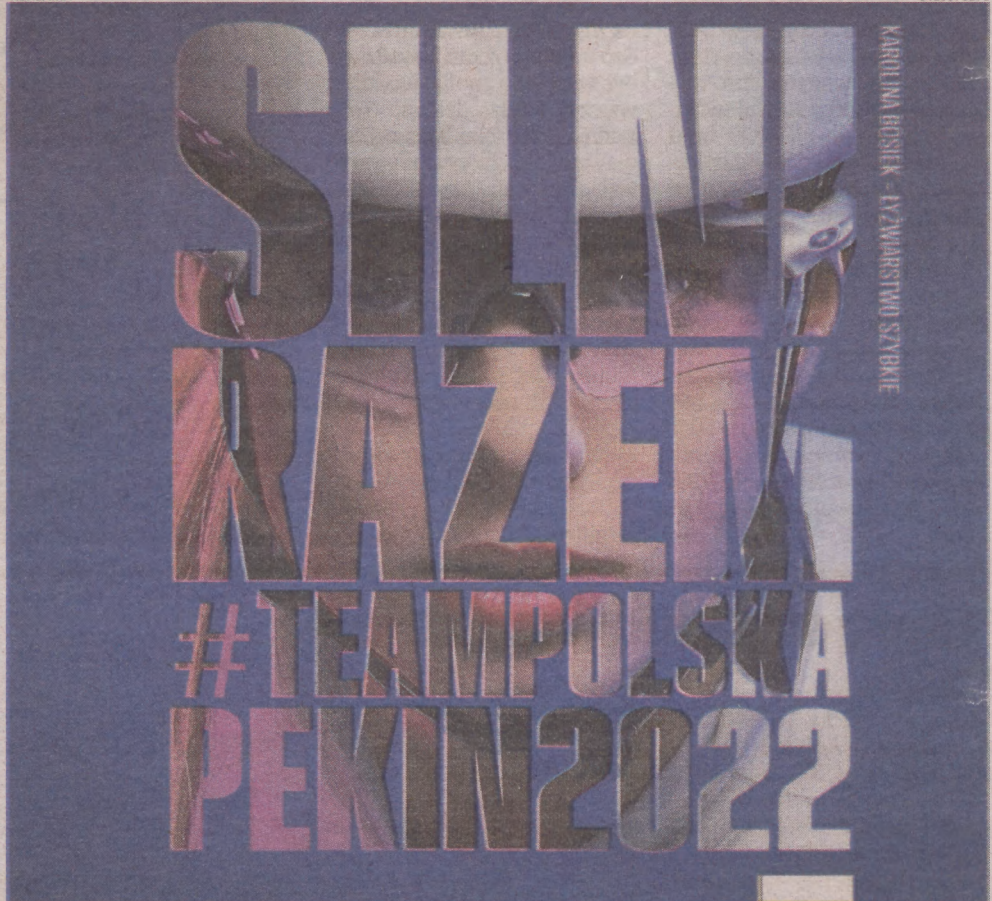
wywalczył w Heerenveen mistrzostwo Europy. W Pekinie największe szanse przyznawano mu na koronny dystans 500 metrów - w nim znów był najlepszym z Europejczyków, ale musiał uznać wyższość Azjatów. W piątek Polak ponownie był w ścisłej czołówce, tym razem na 1000 metrów. Potwierdził miejsce w elicie, ale i tym razem, niestety, nie stanął na olimpijskim podium.

Drugi z naszych zawodników, Damian Żurek, zakończył zawody na 13. miejscu.

W piątek rywalizowały również biathlonistki, których start przyspieszono o dzień z uwagi na prognozowany na sobotę mróz poniżej -15 stopni. Zmiana niewiele pomogła, gdyż bieg masowy i tak odbył się przy niskich temperaturach, a w dodatku w wichurze. W tych trudnych warunkach Monika Hojnisz-Starega zaliczyła aż osiem karnych rund i już po pierwszym strzelaniu była pod koniec stawki. Na mecie Polka zameldowała się jako dwudziesta siódma. Dość niespodziewaną zwyciężczynią, mimo czterech niecelnych strzałów, została Justine Braisaz-Bouchet z Francji. ©

REKLAMA

0410376171



mmmt i mmm ?m i polskiej mmicjournmj



Sponsor Strategiczny



Hpnmar



Sponsor Katedry*



l&paSny

fscalc/4/

W mistrzostwach Wybrzeża dobrze wypadli miastkowianie

Krzysztof Mekrasz
krzysztof.mekrasz@gp24.pl



Zapasy

W lutym nastąpiło rozpoczęcie sezonu zapasniczego w 2022 roku. Dziesięć młodych przedstawicieli Zapaśniczego Klubu Sportowego Miastko brało udział w mistrzostwach Wybrzeża kadetów i młodzików w zapasach w stylu klasycznym. Przeprowadzono również zawody w minizapach. Podopieczni Kazimierza Wanke wywalczyli 9 medali, w tym 6 koloru złotego.

Rywalizacje były o puchary burmistrza Kartuz. W sumie na kartuskich matach walczyło 116 zapaśników klasyków z dziesięciu klubów, które wywodziły się z dwóch województw: pomorskiego i warmińsko-mazurskiego. Wśród uczestników grupy wiekowej minizapów (do lat 11) najlepsza okazała się Tola Rudnik, która w kategorii wagowej do 32 kg wywalczyła złoty medal. Natomiast Leon Brodziński zdobył złoto w wadze do 41 kg. W tej samej wadze srebro wywalczył Olgierd Kowalewski. Był to bardzo ciekawy finał z udziałem dwóch miastkowian. Ósme miejsce w wadze do 32 kg wywalczył Marek Kowalewski.

W stawce młodzików (do lat 14) złote medale wywalczyli: Antoni Petrończak (35 kg), Leon Rudnik (38 kg) to aktualny srebrny medalista MP młodzików i Sebastian Tandecki (48 kg). Ci trzej miasteccy zawodnicy zdecydowanie wygrali walki finałowe przez położenie na łopatki swoich przeciwników.



Szkoleniowiec Kazimierz Wanke (z lewej) ze swoimi podopiecznymi

Srebrne medale zdobyli: Antoni Synak (41 kg) i Dawid Zygmuntowicz (52 kg).

Ze złotego medalu w gronie kadetów (do lat 17) cieszył się Alex Ruszczyk, który walczył w kategorii wagowej do 79 kg.

W klasyfikacji klubowej ZKS Miastko zajął czwarte miejsce za Granicą Gdańsk, Cartusią Kartuzi i Moreną Żukowo.

Pierwsze zawody w tegorocznym sezonie uważam za bardzo udane. Poziom rywalizacji był wysoki, a moi zawodnicy walczyli bardzo dzielnie. Tola Rudnik, jak co roku, bardzo dzielnie walczył z chłopcami, wygrywając trzy walki przed czasem. Przy okazji chciałbym dodać, że wychowanek klubu z Miastka Arkadiusz Kułynycz (aktualny brązowy medalista mistrzostw świata seniorów) wywalczył złoty medal w Pucharze Polskie seniorów. To fajna i promocyjna sprawa dla naszego regionu. Nasz Zapaśniczy Klub Sportowy może być dumny z tych wyczynów - oznajmił Kazimierz Wanke, twórca miasteckich sukcesów w zapasach stylu klasycznego.



Dumna Tola Rudnik na stopniu numer jeden podium



Monografia Jana Wodeckiego o siatkówce słupskiej

Jest jeszcze w sprzedaży książka o siatkówce

Siatkówka

Krzysztof Mekrasz
krzysztof.mekrasz@polskapress.pl

Rynek literatury sportowej stale się rozwija. Coraz częściej pojawiają się książki sportowe dedykowane młodszemu czytelnikowi. Jedną z nich jest pozycja pod tytułem „Piłka siatkowa kobiet w latach 1945-2012 w Słupsku”, której autorem jest Jan Wodecki.

W tej książce zawarte zostały najważniejsze informacje między innymi o sukcesach siatkarek Czarnych Słupsk, które pięciokrotnie były mistrzyniami Polski i również pięć razy wpięły się na listę zdobywczyń Pucharu Polski. Ponadto uczestniczyły w rozgrywkach europejskich. Warto wrócić do historii i przypomnieć sobienazwiska, tych osób, które wtedy rozstrzygały Słupsk nie tylko w kraju, ale także w Europie. Lista ich jest bardzo długa, a więc przypomnę tylko niektóre z nich: szkoleniowcy - śp. Zygmunt Krzyżanowski, śp. Włodzimierz Kasprzyk, Zbigniew Krzemiński, Czesław Tobolski, Jerzy Komorowski; siatkarki - Danuta Hałabudra, Teresa Kasprzyk, Celina Aszkietowicz, Jolanta Kania, Anna Pełszyk, Anna Lichodzie-

jewska, Bernadetta Chojnacka, Marzena Hanyżewska, Barbara Haber, Teresa Worek, Mirella Lewandowska, Urszula Stała, Ewa Cięciel, Milena Rosner.

Są też informacje o innych zespołach słupskich: AZS WSP i AP Czarni. Ponadto jest sporo wyników, tabel i składów drużyn. Ta monografia ma 612 stron i ponad 300 zdjęć. Wydawnictwo jest idealne właśnie na ponure, szare zimowe dni. Tematyka siatkarska jest idealna na rozluźnienie i oderwanie od codziennej rzeczywistości. Szczególnie istotna jest dla tych starszych sympatyków siatkówki, którzy pamiętają dawne dramatyczne i ciekawe mecze, bo przychodzili do hal przy ulicach: Krzysztofa Arciszewskiego, Ludwika Mierosławskiego, Artura Grottgera i Szczecińskiej (SOSER - Gryfia). Warto przypomnieć sobie bardzo odległe fakty historii najważniejszych rozgrywek krajowych i pucharowych, siatkarki (również, te które odeszły już z tego świata, jak Agnieszka Sztorc i Krystyna Gujska, trenerów, prezesów klubów, kierowników, działaczy. W sprawie kupna książki można kontaktować się z Janem Wodeckim pod numerem telefonu 600 818 424 (codziennie w godzinach od 9 do 18). Cena 45 zł. ©



Monografia Jana Wodeckiego o siatkówce słupskiej

Jest jeszcze w sprzedaży książka o siatkówce

Siatkówka

Krzysztof Mekrasz
krzysztof.mekrasz@polskapress.pl

Rynek literatury sportowej stale się rozwija. Coraz częściej pojawiają się książki sportowe dedykowane młodszemu czytelnikowi. Jedną z nich jest pozycja pod tytułem „Piłka siatkowa kobiet w latach 1945-2012 w Słupsku”, której autorem jest Jan Wodecki.

W tej książce zawarte zostały najważniejsze informacje między innymi o sukcesach siatkarek Czarnych Słupsk, które pięciokrotnie były mistrzyniami Polski i również pięć razy wpięły się na listę zdobywczyń Pucharu Polski. Ponadto uczestniczyły w rozgrywkach europejskich. Warto wrócić do historii i przypomnieć sobienazwiska, tych osób, które wtedy rozstrzygały Słupsk nie tylko w kraju, ale także w Europie. Lista ich jest bardzo długa, a więc przypomnę tylko niektóre z nich: szkoleniowcy - śp. Zygmunt Krzyżanowski, śp. Włodzimierz Kasprzyk, Zbigniew Krzemiński, Czesław Tobolski, Jerzy Komorowski; siatkarki - Danuta Hałabudra, Teresa Kasprzyk, Celina Aszkietowicz, Jolanta Kania, Anna Pełszyk, Anna Lichodzie-

- Mazur Boxing Gym przy ul. Kołłątaja 30 a. Piłka nożna: Godz. 12: Jantar Ustka - Wieża Postomino (boisko przy ul. Grunwaldzkiej). Godz. 12.30 (Lębork): Anioły Garcegorze - Sparta Sycewice. Godz. 14 - Gryf Słupsk - MKPS Szczecin. Mecz sparingowy. Stadion Gryf przy ul. Zielonej. Godz. 16 - Gryf II Słupsk - Polonez Bobrowniki. Stadion Gryf przy ul. Zielonej. Niedziela: Godz. 10 - szachy - X edycja Grand Prix miasta Słupska w szachach szybkich P-15. Świątlica Polskiego Związku Niewidomych przy Al. Sienkiewicza 8. Zapisy od 9.45. Godz. 11 - piłka ręczna - MKS Stupia Matbet Słupsk - Kusy Szczecin. IX kolejka Illigi pań. Hala ILO przy ul. Szarych Szeregów. (STEN)

Będą strzelać w niedzielę

Strzelectwo

Klub Strzelecki Gryf Słupski zaprasza na kolejne zawody w 2022 roku dla amatorów. Tym razem rywalizacja strzelecka zaplanowana jest na 20 lutego (niedziela).

Zaczną się o godz. 9. Strzelanie przewidziane jest do godz. 14. Organizator (Klub Strzelecki Gryf Słupski) zaprasza wszystkich chętnych (dotyczy mężczyzn i kobiet oraz dzieci) na strzelnicę przy ul. Zamiejskiej 30 w Słupsku.

Warto sprawdzić pewność ręki i okna celność. ©

Krzysztof Niekrasz



W słupskich zawodach zwykle startuje około 50 strzelców

a

II Hika nożna Sołeckie mistrzostwa o puchar wójta gminy Ustka

Niedługo będą sołeckie mistrzostwa w halowej piłce nożnej o puchar wójta gminy Ustka. Ta impreza zaplanowana jest na 6 marca (niedziela). Rywalizacja będzie w hali sportowej Szkoły Podstawowej w Objeździe. W turnieju mogą wziąć udział drużyny (składy pięcioosobowe, zmiany lotne) sołectw gminy Ustka, które złożone będą z mieszkańców tych sołectw powyżej szesnastego roku życia i zameldowanych na stałe lub pobyt czasowy (co najmniej 6 miesięcy). Dla trzech

najlepszych drużyn mistrzostw organizator (Centrum Kultury Gminy Ustka) ufunduje puchary i nagrody rzeczowe. Ponadto upominki otrzymają: najstarszy zawodnik imprezy, król strzelców i najlepszy bramkarz. Zgłoszenia od poniedziałku do piątku w godz. 8-15. Można składać pod następujący numer telefonu 515135677. Termin mija 2 marca (środa) o godz. 15. (FEN)

Sport Weekend w sporcie

Sobota: godz. 9.30 - rekreacja - Biegam Bo Lubię - zajęcia dla sympatyków biegania. Stadion 650-lecia przy ul. Madalińskiego. Godz. 10 - boks - otwarte sparingi

rodziny

GŁOS
DZIENNIK POMORSKI

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 19 lutego 2022r.

**Jest przykładem na to, że
życie dojrzałej kobiety
może być ciekawe i pełne
możliwości**

STR. 04



W.*. -A&Wa

HHi

**Ewa
Kasprzyk**

**Dorośle dzieci wciąż
na garnuszku rodziców,...**

STR. 03



«e
**Tłusty czwartek.
Czas na pączki!**

STR. 05-06



**Czym koty mruczą
i po co im ogon?**

STR. 07

Milena Kochanowska
mjlana.kochanowska@polskapress.pl



SMACZNEGO PĄCZKA

Zapraszam

Moja babcia piekła pączki najlepsze pod słońcem. Duże, nie za słodkie i z kwaśnym dżemem – pod tym względem moje preferencje są podobne do tych Michela Morana. Gabaryty babcinych wypieków były takie, że w okresie karnawałowym, odsylwestra do tłustego czwartku, jeden pączek zazwyczaj zastępował mi śniadanie. Kroiłam go na plastry, a każdy z nich był pełen dżemu. Ten zaś był zawsze, co roku, robiony tylko na rzecz tych wspaniałych pączków, a jego przygotowania okupione były nie-małym wysiłkiem. Zrozpacza spoglądałam na wielką miskę wypełnioną 20 kg zielonego niedojrzałego agrestu, który trzeba było szypułkować, a potem przemleć maszynką. Nieżadne tam bicie młotkiem – mielenie ito kilkukrotne. Potem następował proces smażenia. Wszelkie trudy jednak osładzała myśl, że już za pół roku znajdzie się on w pączkowych smakołykach, na które czekać trzeba było cały rok. Proces pieczenia też był odpowiednio celebrowany, bo żaden przewiewnie mógł zakłócić rośnięcia ciasta, a potem też przyszłych pączków, naten czas dostawały więc one pokój na wyłączność. Rozsiadały się wygodnie w rzędach na wykrochmalonym obrusie, nakryte drugim i rosły w cieple. Zapach w domu niezapomniany... Niestety, nie kontynuuję tradycji pieczenia pączków, ale wszystko jeszcze przede mną. Wiem natomiast, gdzie najlepsze pączki kupić. A ci, którzy je tam kupują, też wiedzą, bo z całą pewnością również przyznają im wśród tych kupowanych palmę pierwszeństwa. W niedużym wielkopolskim mieście, w powiecie poznańskim, na rynku jest cukiernia, a w niej właśnie te znakomitości. Cukiernia rodzinna, więc nie tylko pączki z sercem są tam pieczone i łasuchom sprzedawane. Być może w każdym regionie jest takie miejsce, trzeba tylko dobrze poszukać. Zapraszam do lektury magazynu.

NIEPORADNIK TATUSIA

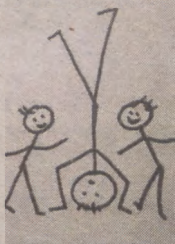
KRYZYS

2 lata. Mówili. Przeżyjcie dwa lata i będzie już z górki. Tak mówili. Kłamali.

Dwóch panów, urodzonych rok po roku, rzeczywistość przez pierwsze dwa lata dawało do wiwatu.

Bo to albo robią wszystko synchronicznie – na przykład zapełniają pieluchy i drą się, żeby te pachnące fiołkami ustrojstwa zdjąć – albo totalnie rozłącznie. Nauczyłem się działań synchronicznych szybko. W rezultacie co prawda zaliczyłem kilkukrotnie tak zwanego trójpaka – zostałem obsikany, obwymiotowany – że tak się elegancko wyrażę i... Tak, to trzecie też. Ale umiem zmieniać jedną pieluchę lewą ręką, drugą pieluchę prawą ręką, a jednocześnie mieszać mleko.

Najgorsze były jednak działania na dwóch frontach. Jeden włamuje się do komputera w gabinecie – za pomocą młotka i kombinerek, a drugi w tym momencie sprawdza czy umie otworzyć zabezpie-



czoną szafkę z nożami. Umie. Albo jeden właśnie dorwał się do zapałek, a drugi sprawdza czy można wdrapać się na telewizor. To drugie przewidywałem, prędzej ściana ruinie, niż telewizor się od niej odcepi. Zapałki w sumie też przewidziałem, ale nie wpadłem na to, że ktoś mógł je zostawić na stoliku kawowym.

Jak dotąd najgorsze jednak w rękach dzieci okazały się niszczycielskie pieczątki (malowanie ściany), niszczycielski pisaki (malowanie ściany), oraz niszczycielskie nożyczki. Tych słuchawek nigdy im nie zapomnę.

Minęły dwa lata.

I co? Ano nic. Najpierw mówili: kryzys trzylatka. Kryzys czterolatka. Kryzys pięciolatka. Teraz już wiem: w życiu młodego człowieka słowo kryzys występuje aż do kryzysu wieku średniego. Gdy mój starszy tupien nogami i testuje wpływ zestawu złotych min oraz kapiących jak krople ołowiu łez na uległość tatusia – przechodzę ten ostatni.

Zdradzę Wam: zdziwienie dziecka na widok tupiącego tatusia – bezcenne.

TATA

Jestem dowodem na to, że życie dojrzalej kobiety to nie „czołganie się do cmentarza”, że jest ciekawe, pełne wyzwań i możliwości

Ewa Kasprzyk, polska aktorka filmowa, teatralna i telewizyjna



FOT. SYLVIA DĄBROWA

WARTO WIEDZIEĆ

Powiedział nam Bartek, że niedługo tłusty czwartek i... pączkowe objadanie się



Już niedługo pożegnamy karnawał, czas zabaw dobiegnie końca... Narazie jednak przed nami, 24 lutego, tłusty czwartek. Dzień inicjujący ostatnie dni karnawału.

Tłustym czwartkiem w kalendarzu chrześcijańskim nazywany został ostatni czwartek przed Wielkim Postem.

Początek końca karnawału

Dzień ten inicjował zapusty, czyli ostatnie dni karnawału zwane też mięsopustami, ostatkami czy kusymi dniami. To czas zabaw, uciech oraz su tego, tłustego jedzenia. Ostatni z tych dni, zwany zazwyczaj „śledzikiem” lub „podkoziółkiem”, poprzedza Środę Popielcową, która rozpoczyna Wielki Post. To ostateczny koniec szaleństw, hulanki, zabaw, nadużywania wszelkich radości do woli, również jadła, a szczególnie mięsa. Jednocześnie przygotowano do czekających nas 40 dni postu.

Święto o zmiennej dacie

Ponieważ data tłustego czwartku zależy od daty Wiel-

kiejnocy, dzień ten jest świętem ruchomym. Następny czwartek jest już czwartkiem po Środzie Popielcowej i należy do okresu Wielkiego Postu, podczas którego chrześcijanie ze względów religijnych (pokutnych), jako przygotowanie do Świąt Wielkanocy powinni zachowywać umiar i wstrzemięźliwość jako wyraz umartwienia. Dzień objadania się może wypaść pomiędzy 29 stycznia a 4 marca.

Pączki ze słoniną i boczkiem

W Polsce i w katolickiej części Niemiec, zgodnie z tradycją, w tłusty czwartek dozwolone jest ogólne objadanie się bez umiaru, choć nam najbardziej chyba kojarzy się ono z pączkami. I to oczywiście słodkimi. A nie zawsze tak było...

Uważa się, że geneza tłustego czwartku sięga pogaństwa. Miał być to dzień, w którym świętowano odejście zimy i nadejście wiosny. Uczciwość opierała się najeżeniu tłustych potraw, szczególnie mięs oraz picia wina, a zakąskę stanowiły pączki, ale zupełnie inne – przygotowywane z ciasta chlebowego i nadziewane

konkretami: słoniną, boczkiem i mięsem.

Dlaczego słodkie pączki?

Etnografowie są raczej zgodni co do tego, że do końca wia-domo, skąd tradycja jedzenia słodkich pączków w tłusty czwartek dotarła do naszego kraju. Eksperci uważają, że zwyczaj ten związany jest z kulturą mieszczańską i jest stosunkowo niedawny; poja-

przecież: piątek, sobota, czy niedziela spełniające inne role.

Co dziwne jednak, ani Oskar Kolberg, ani Jędrzej Kitowicz, Zygmunt Gloger czy Jan Stanisław Bystron – znawcy obyczajów polskich – nie podają genezy tego zwyczaju. Trudno też doszukać się jej w tekstach źródłowych. Ostatki opisywane są ogólnie, bez wyszczególniania tego dnia.

Co najmniej jeden

Staropolskie przysłowie mówi: Powiedział Bartek, że dziś tłusty czwartek, a Bartkowi uwierzyła, dobrych pączków nasmażyła.

Według jednego z przesądów, jeśli ktoś w tłusty czwartek nie zje ani jednego pączka – w dalszym życiu nie będzie mu się wiodło.

Widać więc, że zwyczaj przyjął się i nikt już chyba nie wyobraża sobie ostatniego czwartku karnawału bez pączków lub faworków, zwanych także chruścikami. Kupujemy tych wypieków w ten dzień sporo, ale można je też upiec samodzielnie.

**MILENA KOCHANOWSKA
PRZEPISY NA PĄCZKI W RÓŻNYCH
ODSLONACH NA STR. 05-06**

Żeby zapewnić sobie pomyślność na przyszłość, zwyczaj nakazuje zjeść tego dnia co najmniej jednego pączka

wił się około XVI wieku. Pączek wyciągany z tłustego oleju, polany lukrem i nadziewany marmoladą miał zapewne osłodzić świadomość kończących się zabaw i przyniesienia nieuniknionego pogodzenia się z tym faktem.

Czwartek został również wybrany nieprzypadkowo. Takim dniem nie mogły być

Dorośle dzieci wciąż na garnuszku rodziców

Dlaczego dorośle dzieci zwlekają z opuszczeniem domu rodzinnego, nawet jeśli ich sytuacja ekonomiczna nie stanowi przeszkody? Czy to ich wygodnictwo, czy raczej presja rodziców?

A może porażka tych drugich, bo nie potrafili przygotować dzieci do samodzielności?

Relacje

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

„Dziera-huby”. które nędy nie wyfrunęły zgniazda i „dzieci bumerangi”, które wyprowadziły się z rodzinnego domu, ale bez ważnych powodów ci nie do niego wracają. W ogólnym rozrachunku tonie rodzice, lecz one tracą najwięcej.

Włosi, u których model wielopokoleniowego życia rodzinnego jest niezwykle popularny, mówią obambocioni - wielkich bobasach, w języku angielskim funkcjonuje termin kidults, czyli dorosledzieciaki. Rekordzistami w mieszkaniu z rodzicami są jednak wcale nie Włosi, Hiszpanie czy Portugalczycy - choć oni wszyscy są w światowej czołówce, ale Chorwaci, Grecy i Słowacy. Wymienieni mają więcej niż 30 lat i najczęściej są mężczyznami. Bo w zdecydowanej większości krajów UE kobiety szybciej wyprowadzają się od rodziców. Młodzi Polacy także nie są samistrami usamodzielnianiasię i opuszczania rodzinnego domu. Choć mielibyśmy w przedziale przed trzydziestką, w unijnych statystykach plasujemy się zdecydowanie powyżej średniej. W domu rodzinnym mieszkają ponad 50 proc. Polaków w grupie wiekowej 25-34 lata, Polek zaś około 37 proc.

Powroty pod skrzydła

Tylko rok podczas studiów mieszkałem poza domem. Po co mam się wyprowadzać od matki, skoro mamu niej wszystko zapewni i robię co chcę? - śmieje się 36-letni Marek, architekt. - Rodzinę zamierzam założyć po 40., mam więc jeszcze czas. 30-letni Patryk wrócił do domu rodzinnego w małej miejscowości po studiach, bo przez dwa lata nie znalazł dobrzej płatnej pracy w mieście i nadal tam utrzymywali go rodzice. - Odgrażałem się, że nie obchodzi mnie rodzimny biznes i pracuję w sklepie, ale zweryfikowałem ten pogląd. Rodzice wcale nie chcą, bym wyprowadziłem się „na swoje”, ja też nie widzę narażenie takiej potrzeby, choć odpowiedź jest w związku już czwarty rok.



Jeśli młodzi nie dążą do niezależności, nie są zmotywowani do tworzenia własnej przestrzeni to znaczy, że coś nie zadziałało

Marta, matka Marka, mówi, że bardzo martwi się tym, że syn nie ma własnej rodziny, ale „robi wszystko, by mu to wynagrodzić”. Rodzice Patryka twierdzą, że „odzyskany” po okresie studiów jednak powinien jeszcze pomieszkać z nimi i wcale nie ubolewają nad brakiem jego zaradności.

Kiedyś mieszkanie młodych małżeństw „na dorobku” kątem u teściów, jednych czy drugich, było normą. Niemniej wyprowadzenie się z domu, było i nadal jest w powszechnym odczuciu świadectwem wychowawczego sukcesu, rodzicielskiej dumy, że o sobie radzą, mają swoje mieszkanie, pracę, ogarniają życie - mówi dr Małgorzata Mikołajczak-Woźniak, pedagog z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. - Tymczasem, okazuje się, że coraz więcej młodych wraca pod skrzydła rodziców od świata wymagań, zobowiązań, przeciwności. Dorośle życie ich przytłoczyło, a odpowiedzialność za siebie i swoje wybory przerosła. A jednak, o ironio, to zwykle ci rodzice włożyli im do walizki na odchodne ładunek bezradności w towarzystwie licznych deficytów, by potem dziwić się, że

ich dzieci nie potrafią po dorosłemu mierzyć się z życiem na własny rachunek.

Oczywiście zdarzają się sytuacje, że dziecko znajduje się nagła życiowa zmiana, a wyciągnięta pomocna dłoń rodziny jest ratunkiem, opoką i wsparciem. Obie strony wiedzą jednak wtedy z góry, że jest to jedynie sytuacja nadzwyczajna i przejściowa, dyktowana kryzysem, potrzebą chwili wynikającą z życiowych zawirowań, lecz z założenia z nieodległą datą obowiązywania. Bona dłuższą metę, taki układ zwykle nikomu nie służy i bywa frustrujący dla obu stron.

Dziecięce przywileje i dorosła niezależność

Dla wielu rodziców dalekie od ideału jest to, że ich dawno wyrosnięte pociechy, nadal lub znów okupują dziecięce pokoje. Beata, mama 32-letniego Łukasza, radcy prawnego i 29-letniej Ilony, farmaceutki, nie kryje nawet swojej irytacji: - Nie mogę przecież dzieci wykuczyć z domu naszej, ale moja cierpliwość zaczyna się kończyć - mówi. - Mają wszelkie warunki do wyprowadzki, ale ciągle słyszę „mamo, wprz-

szłym roku...”. A ja i mój partner chcielibyśmy wreszcie czuć się swobodnie, bo chociaż to dom, a nie mieszkanie, o intymność i swobodę w takim gronie trudno.

Nie można się takim reakcją dziwić, bo cykl życia rodziny ma swoje etapy - podkreśla ekspertka. - Wszyscy weszli lub chcieliby wejść już w inne role. Dorosledzieci, to już nie malcy, którzy podporządkują się pod rytm życia rodziców, ich zasady i nawyki. Nie zamierzają rezygnować z dawnych dziecięcych przywilejów, a jednocześnie chcą cieszyć się dorosłą niezależnością i decyzyjnością. Wzajemne pretensje wydają się w takiej sytuacji nieuniknione. Relacji dorosły-dorosły pod jednym dachem trudniej się nauczyć.

Na koszt rodziców i ich kosztem

Oczywiście zwlekanie z wyprowadzką z rodzinnego domu często podyktowane jest czynnikiem ekonomicznym - zawrotne ceny mieszkań, niewystarczające programy socjalne, które mają ułatwić młodym start, brak stabilnych umów o pracę czy trudne warunki kredytowe nie pomagają w usamo-

dzielnianiu. Rodziny debatuja i racjonalizują „po co płacić komuś za wynajem, skoro się pomieścimy”. Nie jest to sytuacja idealna, ale racjonalna. Hamulcem przed wyprowadzką są też często sugestie rodziców, bo „gdzie ci będzie lepiej, jak u nas” i „do czego się będziesz tak spieszyć”. - Zwykle chcą oni, żeby życie ich dzieci było łatwiejsze - uważa pedagog. - Intencją są dobre, sytuacja komplikuje się jednak, gdy ten stannie bezpieczniejsze przedłuża, a dzieci urządzają się w tej bezpiecznej ochronnej bańce na dobre i do złego. Wniosek, że to wcale nie tymczasowa opcja, a sposób na życie.

Czym innym jest wskazanie wspólnego adresu, a czym innym pozostawienie wciąż „na garnuszku” coraz starszych rodziców. Jeśli młodzi nie dążą do niezależności, nie są zmotywowani do tworzenia własnej przestrzeni to znaczy, że coś nie zadziałało. Lub zadziałało... wygodnictwo. Wspaniałe mieć nadal lub znów wszystko podane pod nos, ciepły obiad na stole, uprane rzeczy, pełną lodówkę i całą wypłatę dla siebie. Często bowiem rodzice zwyczajnie wstydy się prosić dorosłe dziecko o dołożenie się

do rachunków. Ich miłość jest więc przez nie wykorzystywana. Zdaniem ekspertów dziera-huby niestety szybko odnajdują się w takim pasożytniczym trybie życia; na koszt rodziców i ich kosztem. Dziera-bumerangi wracają tylko „nachwilę”, zostając na zawsze.

W złotej klatce

Są jednocześnie rodzice, którzy ani myślą namawiać dorosłe dzieci do wyprowadzki, chcąc mieć jedyne dla siebie istale przy sobie. - To zaawyczaj ofiary tkwiące w niezdrowej, nieadekwatnej do wieku, toksycznie nadopiekuńczej relacji, w której emocjonalna pępowina nie została odcięta - ocenia dr Małgorzata Mikołajczak-Woźniak. - Są niczym w złotej klatce; pozornie imnie imnie brakuje, oprócz możliwości stanowienia osobie. To najczęściej jedynacy, którzy całe życie żyją: „bo mam cię tylko jednego” lub najmłodszy z rodzeństwa: „bo zostałaś nam już tylko ty” albo dzieci samotnych rodziców: „bo mamna świecie tylko ciebie”. Te wydrukowane im oddzielne komunikaty, oczekiwania, wręcz presja, bo towarzyszy temu często emocjonalny czy finansowy szantaż, są niezwykle trudne do udźwignięcia. Każdy krok w stronę niezależności generuje w takich dzieciach natychmiast poczucie winy. Ono pociąga za kapitulację. Zostają • dęczy przyrodzici ad nie zwyczajnie, a z poczucia powinności.

One tracą najwięcej

Na pewno moment usamodzielnienia się, jak niemal wszystko, jest kwestią indywidualnych potrzeb, jakości relacji w domu rodzinnym, umowy. Wypracowany status quo powinien jednak odpowiadać wszystkim stronom; nikogo nie krzywdzić i nikogo nie ograniczać. Rodzicom może doskwierać niewygodna czyodroczenie realizacji planów; dzieci nieprzygotowane do samodzielności lub nakłanianie do pozostania w domu rodzinnym z trudem, jeśli w ogóle, załóżą swoje rodziny, a z jeszcze większym trudem nauczą się samodzielności swojej dzieci. Mogą też przespać swoją dorosłość, zawsze niegotowe na zmianę.

Ewa Kasprzyk żyje pełnią życia i wystrzega się przeciętności

Wróżka powiedziała kiedyś, że druga połowa jej życia będzie lepsza od pierwszej. Czekala więc, co los przyniesie. I dostała w prezencie nową miłość

Gwiazdy
Paweł Gzył
p.gzył@gkl.pl

Jest najlepszym przykładem na to, że prawdziwe życie zaczyna się po sześćdziesiątce. To w ostatnich latach doświadczyła zaskakującego powrotu na duże ekrany, dzięki czemu oglądaliśmy ją w nowym „Koglu-Moglu”, w „Polityce” czy w „Banksterach”. Mało tego, znalazła nową miłość i podbiła z partnerem serca telewizorów, występując w talent-show „Power Couple”. Czyli można? Można! Oczywiście jeśli jest się Ewą Kasprzyk.

- Jestem dowodem na to, że życie dojrzałej kobiety to nie „czołganie się do dokumenta”, że jest ciekawe, pełne wyzwań i możliwości. Żyje pełnią życia, jestem zakochana i bardzo szczęśliwa. A przecież zaczynałam wszystko od zera - nowe życie, nowy dom, nowy partner. Chodzi o to, żeby żyć tak, żeby przeszłość nie zdomiowała teraźniejszości. Nierzucała się na nią cieniem, bo inaczej nie ruszymy doprzodu - tłumaczy w „Vivie”.

Kiedy przyszła na świat, miała długie włosy. Matka chrzestna oznajmiła wtedy wszystkim, że będzie artystką. Początkowo nie było to wcale takie oczywiste, bo w jej rodzinie nie było takich tradycji. Tata pracował jako dyrektorsko i jedynie marzył o wielkim świecie. Mama patrzyła na świat bardziej realistycznie. Była kierowniczką restauracji i miała Ewę przychodzić do niej po lekcjach, by podziwiać ładnie ubrane i umalowane kelnerki.

- Mama, jak każda, chciała mieć mnie przy sobie, a ja rwałam się w świat. Tata był bardziej przychylny moim wyborom. Sam był niespokojnym duchem. Zawsze mi powtarzał: „Nie bądź przeciętna, miej pasję życia, bo bez tego człowiek gnuśnieje”. Staram



- Zakochać się można w każdym wieku! Ja nie czekałam na nową miłość, ale jestem otwarta na to, co życie przynosi. I miłość przyszła - mówi aktorka

się o tym pamiętać - mówi w Plejadzie.

Jako nastolatka Ewa szybko dojrzała. Wstydząc się swego wyglądu, chowała atrybuty kobiecości w workowatych ubraniach. Nic więc dziwnego, że kiedy przyznała się mamie, że chce zdawać do szkoły teatralnej, tą ją wyśmiała. „Jesteś za mało ładna na aktorkę” - powiedziała. „Jedź, spróbuj” - zachęciła ją babcia i wystroiła wnuczkę w sukienkę w groszki z bia-

łym kołnierzykiem. Stremowana dziewczyna nie zdała, obrywając same dwójce. Ale się nie poddała. Za czwartym razem wreszcie się udało.

- W artystycznym Krakowie chciałam być „dekadencą”. Edward Stachura, James Dean, Marilyn Monroe i inni zyciowi rozbitkowie byli moimi idolami. Na wyglądzie się nie skupiałam. Ubierałam się w luźne stroje i płaskie buty. Czasem nawet tata mówił: „Nigdzie z tobą nie pójdę, wy-

glądasz dziwacznie”. A ja uważałam, że najważniejsze jest wnętrze. Liczyło się to, co oglądałam, czytałam; pisałam wtedy wiersze, pamiętniki - podkreśla w „Twoim Stylu”.

Po studiach dostała etat w Teatrze Wybrzeże. Wyjazd do Gdańska dobrze jej zrobił. Kiedy zobaczyła, że nad morzem dziewczyny są bardziej wyzwolone i noszą się tak, żeby podkreślać swe kobiece

EWA KASPRZYK

Polska aktorka filmowa, teatralna i telewizyjna. Urodziła się w 1957 roku w Stargardzie. Ukończyła Państwową Wyższą Szkołę Teatralną w Krakowie. Przez wiele lat występowała w gdańskim Teatrze Wybrzeże. Od 2000 do 2018 roku była aktorką warszawskiego Teatru Kwadrat. W filmie zadebiutowała w „Dziewczętach z Nowolipiek”. Największe sukcesy odniosła w komediach - najpierw w dwóch częściach „Kogla-Mogla”, a potem w „Komedi małżeńskiej”. Z kolei krytyka najbardziej doceniła jej występ w dramacie „Bellissima” oraz w melodramacie teatralnym „Patty Diphusa”. Za ten pierwszy otrzymała w 2001 roku nagrodę za pierwszoplanową rolę żeńską na Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Często występuje również w telewizji, choćby w telenowelach „Na dobre i na złe” czy „Mjak miłość”. Brała udział w „Tańcu z gwiazdami”, zajmując czwarte miejsce. Ma córkę Małgorzatę Bernatowicz (ur. 1987), która jest wokalistką.



FOT. SYLWIA DĄBROWA

atuty, wreszcie przestała się wstydzić swojego ciała. Na efekty nie trzeba było długo czekać. Na basenie poznała przystojnego inżyniera. Chociaż był starszy od niej o osiemnaście lat, zakochała się w nim bez pamięci.

- Na początku nie wiedziałam, że jest żonaty. Mężczyźni nie chwalą się takimi rzeczami. A na pewno nie na pierwszej randce. Prężył przede mną muskuły na basenie - bo tam się poznał - i tyle. Powiedziałam, że powinien popracować nad kraulem. Nie myślałam o nim jak o zyciowym partnerze. A on poczekał, aż zakocham się na dobre, i wtedy powiedział o swoich zobowiązaniach - wspomina w „Twoim Stylu”.

Tuż po ślubie na świat przyszła córka pary - Małgosia. Wtedy mąż dostał kontrakt w Bułgarii i cała rodzina przeniosła się za granicę. Wszystko wskazywało na to, że Ewa zostanie żoną i mamą na pełen etat. Po dwóch latach na emigracji dostała jednak telefon od reżysera Romana Załuskiego, który zaproponował jej występ w filmie „Kogel-Mogel”. Wtedy poczuła zew aktorstwa i namówiła męża na powrót do Polski. To była słuszna decyzja. „Kogel-Mogel” okazał się hitem i stworzył przed Ewą drzwi do kolejnych produkcji.

- Najlepiej czuję się w rolach, które są dobrze napisane. To się od razu wyczuwa. Po tylu latach w zawodzie, czytając scenariusz, wiem, ile da się wycisnąć z roli i ile jest mięsa dla aktora. Dlatego często odmawiam udziału w filmach i sztukach, w których role są powtarzalne. Ciagle szukam czegoś nowego. Mam głód artystycznych wyzwań, które byłyby dla mnie czymś zupełnie nowym - podkreśla w „Magazynie VIP”.

Początkowo Ewa dojeżdżała z Gdańska do Warszawy na zdjęcia. Kiedy jednak udało jej się dostać etat w Teatrze

Kwadrat, okazało się to zbyt uciążliwe. Dlatego mąż kupił jej mieszkanie. Aktorka zarabiała i przeniosła się do Gdyni. Tak zaczęła się jej małżeństwo na odległość. Jednocześnie Ewa rozsmakowała się w pracy i kręciła film za filmem. Ucierpiała na tym jej córka, która polatała przyznała, że najczęściej oglądała mamę... na kasetach wideo.

- Przyczyną naszych nieporozumień było to, że kiedyś mało ze sobą rozmawialiśmy. Nie ukrywajmy, praca aktora polega na częstych wyjazdach, nieobecności. Mieszkaliśmy w Warszawie z mamą, ale niemal przez cały czas, kiedy chodziłam do liceum, byłam sama. Z jednej strony cieszyłam się, że mam luz, ale może podświadomie mogło to mieć wpływ na nasz konflikt. Ja też nie byłam grzeczną uczennicą, więc mogła mieć do mnie pretensje - mówi Małgorzata Bernatowicz w Onecie.

Plotkarskie media nieustannie węszyły jakiś romans, w który Ewa z dała od męża mogłaby się zaangażować. I w końcu stało się. Dwa lata temu aktorka obwieściła, że rozwodzi się z Janem Bernatowiczem po 36 latach małżeństwa. Nie bez przyczyny. W tym czasie poznała w Gdańsku młodszego od niej o osiem lat brokera morskiego - Michała Kozerskiego. Mężczyzna od dawna był nią zafascynowany i chciał ją poznać. Para zakochała się w sobie niemal od pierwszego wejrzenia. Wkrótce po rozwodzie Ewy, jej nowy wybranek oświadczył się jej u stóp Akropolu. Ślubną się odbyć w Afryce, gdzie Kozerski ma swój biznes.

- Zakochać się można w każdym wieku! Ja nie czekałam na nową miłość, ale jestem otwarta na to, co życie przynosi. I miłość przyszła. Na własnej skórze doświadczyłam, że to, w jakim jestem wieku, nie ma w tym wypadku żadnego znaczenia. Zakochałam się jak dwudziestolatka - śmieje się aktorka w „Vivie”.



Thusty czwartek

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Pprzed nami tłusty czwartek i ostatnie dni karnawału, zwane ostatkami, które, jak co roku, wieńczą czas zabaw i balów. Najbardziej popularnymi słodkimi przysmakami są w tym czasie faworki, zwane też chruszczkami czy chrustem, paczki i racuchy.

Warto wiedzieć, że faworki przechowujemy w temperaturze pokojowej. W zamkniętym pojemniku, utrzymanym na przykład w szafce, mogą być przechowywane nawet przez kilka dni. Żeby pozostały kruche, chrupiące je przed wilgocią, której w kuchni nie brakuje. Cukrem pudrem posypmy je najlepiej tuż przed zjedzeniem. Paczki też oczywiście przechowujemy w temperaturze pokojowej, choć zwykle przechowywać ich nie musimy, bo po prostu je zjadamy. Gdy jednak ich liczba przerasta możliwości naszej rodziny i bliskich, przykryjmy je lnianą lub bawełnianą ściereczką i przechowujmy w kartonie wsuchym, przewiewnym miejscu. Upieczone w weekend, spokojnie wytrzymają do czwartku.

Oto przepisy na różnorodny tych smakołyków - dla bardziej pracowitych łasuchów i dla tych, którzy mają nieco mniej czasu.

PACZKI Z MARMOLADĄ

Składniki:

500g mąki, 50g świeżych drożdży, 4 żółtka, 1 jajko, 3 łyżki cukru, 1 szklanka mleka (250ml), sól, 50g roztopionego masła, 2 łyżki spirytusu, cukier z wanilią, 40dkg marmolady (np. różanej), olej lub smalec do smażenia, cukier puder do posypania

Przed nami tłusty czwartek, czyli czas na paczki!

W tym roku tłusty czwartek
przypada 24 lutego

To pierwszy dzień ostatków, czyli dni
kończących karnawał

Do podgrzanego mleka (ma być dość ciepłe, ale nie gorące), dodać pokruszone drożdże, 1 łyżkę mąki i 1 łyżkę cukru. Wymieszać i odstawić na około 15 minut do czasu aż drożdże porządnie się spienią. Przesiać mąkę do dużej miski, dodać soli culaer z wanilią. Jajko i żółtka utrzeć z pozostałymi 2 łyżkami cukru na białą i puszystą pianę. Do miski z mąką wlać wyrośnięte drożdże i wymieszać drewnianą łyżką. Dodać ubite jajka i wymieszać. Dokładnie wyrobić ciasto (ręką przez około 15-20 minut). Gdyby ciasto bardzo trudno się wyrabiało, było za gęste, można dodać 2-3 łyżki ciepłego mleka. Do wyrobionego ciasta dodać roztopione, ostudzone masło i spirytus. Zagnieść dokładnie tego połączenia się składników. Przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia na około 1-1,5 godziny (ciasto najlepiej rośnie w dużych i szerokiach miskach). Stolnicę lub blat podsypaną mąką, wyłożyć ciasto i wygniatać przez 2-3 minuty pozbywając się pęcherzy powietrza. Rozpląszczyć nanie-

duży placek (ok. 25 x 30 cm, wysokość ok. 2 cm), ostrą szklanką o średnicy około 6,5 cm wycinać kółka. Z pozostałym ciastem zrobić to samo. Krążki rozłożyć równomiernie na stolnicy, przykryć ściereczką i odstawić w ciepłe miejsce na około 30-45 minut do wyrośnięcia. Jeśli chcemy smażyć paczki z nadzieniem, każdy krążek delikatnie rozpląszczamy na dłoni, w środek kładziemy łyżeczkę nadzienia, zlepimy brzegi jak w pierożkach i lepimy kulkę. Jeśli paczki będziemy nadziewać po usmażeniu, przekładamy marmoladę do rękawa cukierniczego zaopatrzonego w ostrą i długą końcówkę. Na 15 minut przed końcem wyrastania paczków zaczynamy rozgrzewać olej (najlepiej długo i powoli, w dużym i szerokim garnku) do temperatury 180 st. C. Zrobić test: do miski wsypać cukier puder i dodać 1 łyżkę wody, wymieszać, dodać jeszcze więcej wody (stopniowo), aż lukier będzie odpowiednio gęsty. Do lukru można dodać smażoną skórkę pomarańczową. Wyrośnięte paczki

wkładać na odpowiednio nagrzany olej (po 5 paczków jednocześnie) i smażyć przez około 2 minuty z każdej strony. Paczki nie mogą za szybko się rumienić, bo w środku będą jeszcze surowe. Podczas smażenia regulować temperaturę oleju, aby drastycznie nie zwiększała się i nie obniżała. Paczki wyławać łyżką cedzakową i odkładać na papierowe ręczniki. Ostudzone nadziewać marmoladą wciskając głęboko końcówkę szprycy wyciskając pożądaną ilość nadzienia. Maczać w lukrze (gdy będą jeszcze ciepłe - wówczas lukier ładnie się rozprowadzi) i posypać skórką pomarańczową.

(www.dwor-korona.pl)

RYŻOWE PACZKI Z NADZIENIEM KOKOSOWYM

Składniki:

2 szaszetki białego ryżu, 8 łyżek mąki, 2 łyżki cukru, 1 opakowanie cukru waniliowego, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 2 jajka, wiórki kokosowe, 200ml mleka kokosowego, 50g cukru, 2 żółtka, 1 łyżka skrobi ziemniaczanej, 1 łyżka mąki pszennej

Ugotowany bez soli ryż zmiksować z mąką, cukrem, cukrem waniliowym, jajkami oraz proszkiem do pieczenia. Nadzienie: żółtka dobrze wymieszać z mąką przy pomocy blendera. W rondelku podgrzać mleko kokosowe z cukrem do momentu rozpuszczenia cukru. Dodać masę z żółtkami i mieszać podgrzewać aż zgęstnieje. Pozostawić do ostygnięcia. Z masy ryżowej uformować paczki. Nadziać masą kokosową i smażyć w głębokim oleju. Olej nie może być za gorący, bo paczki nie usmażą się w środku. Na koniec obsypać wiórkami kokosowymi.

(www.britta.pl)





FOT. DWOR KORONA KARKONOSZ



FOT. 0318F

PĄCZKI Z RÓŻĄ

Składnia:
500g mąki pszennej, 125g mleka 1,5%, 80g drożdży, 2 płaskie łyżki cukru, 7 żółtek, 250g śmietany 18%, 1 szczypta soli, 8g olej z opakowania, 200g konfitury z płatków róży, cukier waniliowy (lub wanilia)

Mąkę przesiej do miski. Mleko podgrzej i rozpuść w nim drożdże łyżeczką cukru. Pozostaw do wyrośnięcia. Gdy podwoją objętość, dodaj jedno jajko. Dodaj także resztę cukru, wanilię, żółtka, śmietanę, sól i spirytus. Dokładnie zagnieć ciasto, a następnie posyp mąką i przykryj ściereczką. Pozostaw w ciepłym miejscu do wyrośnięcia na 30 minut. W wysokim garnku rozgrzej olej. Z ciasta uformuj 24 kulki i spłaszcz. Na środku 2 porcji połów łyżeczkę konfitury, przykryj drugą częścią ciasta i dokładnie zlep obie części. Ułóż na ściereczce i pozostaw do ponownego wyrośnięcia. Wrzucaj do gorącego tłuszczu, smaż narumianio po około 4 minuty z każdej strony. Gorące polukruj.

PĄCZKI Z SERKIEM

Składnia:
13 łyżeczek proszku do pieczenia, 30 dag sera homogenizowanego, 3 jajka, 15 szklanek mąki pszennej, szczypta soli, 11 oleju z opakowania, cukier puder

Serek przekładamy do miski, wbijamy jajka i roztrzepujemy widelcem, do czasu połączenia składników. Wypujemy przesianą mąkę z proszkiem i solą i mieszamy. Do szerokiego rondla wlewamy olej (tyle, by pączki były całe zanurzone) i podgrzewamy go. Łyżeczką nabieramy ciasto i kładziemy na rozgrzany olej. Łyżeczkę maczamy w każdym razem w gorącym oleju, żeby ciasto łatwiej od niego odchodziło. Pączki smaży na średnim ogniu ze

FOT. MAT. PRAS. DWOR KORONA KARKONOSZ

wszystkich stron złoty kolor. Usmażone odsączamy na papierowych ręcznikach. Oprószamy cukrem pudrem.

FAWORKI

Składnia:
10g proszku do pieczenia, 200g mąki pszennej, 60g żółtka, 100g śmietany 18%, 15g wódki, 500g smalcu, 15g cukru pudru, 16g cukru waniliowego

Mąkę przesiej na stolnicę, połącz z proszkiem do pieczenia i solą. Dodaj śmietanę, żółtka i wódkę (lub spirytus), wyrób ciasto (rozciągaj i bij wałkiem około 1 godzinę, aby „nabrało powietrza”). Ciasto podziel na części i cieniutko wałkuj – im cieńsze, tym lepiej. Pokrój na paski o szerokości około 3 cm i długości 12-15 cm. W środku każdego paska zrób nacięcie nożem, przez które przełożysz jeden koniec faworki. W garnku rozgrzej około 500g smalcu lub oleju. Faworki wrzucaj narozgrzany tłuszcz partiami i w trakcie smażenia obracaj je na drugą stronę. Delikatnie rumiane z obu stron wyjmuj na kratkę lub bibułę, a gdy obciekną z tłuszczu, posyp cukrem pudrem. (www.winiary.pl x3)

PĄCZKI Z NADZIENIEM KOKOSOWYM

Składnia:
Ciasto na pączki: 500g mąki pszennej, tortowej raz niewielką ilość doposypania, 150-200 ml mleka 3,5% tłuszczu, 45g drożdży świeżych, 100g cukru, 8 żółtek jaj (rozmiar M), 1 opakowanie cukru waniliowego, 100g rozpuszczonego masła, szczypta soli, 20 ml spirytusu lub rumu, 21 oleju do smażenia
Nadzienienie: 5 żółtek, 100g cukru, 40g mąki pszennej, 400g mleka kokosowego, 200g białej czekolady, 20 ml rumu.
Lukier: 150-200g cukru i puchu XX miwody, 100g białej czekolady. Posypka: wiórki kokosowe

Mleko delikatnie podgrzewamy. Drożdże ucieramy z 2 łyżkami cukru, aż staną się płynne. Łączymy z mlekiem. W misce przesianą mąką robimy zagłębienie, do którego wlewamy mleko z drożdżami. Płyn łączymy z częścią mąki (rozczyn), przykrywamy ściereczką i odstawiamy do wyrośnięcia na 20-30 minut. Do wyrośniętego rozczynu dodajemy: ubite żółtka z cukrem i cukrem waniliowym, szczyptę soli oraz alkohol. Zagniatamy, a na końcu dodajemy roztopione masło. Ciasto wyrabiamy, aż zacznie odklejać się od ręki. Oprószamy delikatnie mąką, przykrywamy ściereczką i odstawiamy w ciepłe miejsce do wyrośnięcia (musi podwoić swoją objętość). W czasie wyrastania ciasta przygotujemy nadzienie. W dużej misce ucieramy żółtka z cukrem, aż masę będzie jednolitą, żółtka zbledną, a cukier się rozpuści. Następnie dolewamy 50 ml mleka kokosowego, wypujemy mąkę i miksuje do połączenia składników. W rondelku zagotowujemy resztę mleka kokosowego na średnim ogniu. Zaczynamy dodawać utarte żółtka z mlekiem i mąką, cały czas mieszając w rondelku szpatułką, aż składniki stworzą jednolitą całość. Gotujemy całość i mieszamy, aż masa zgęstnieje do konsystencji budyniu. Zdejmujemy rondel z ognia i dodajemy do niego połamaną białą czekoladę i rum, mieszając do momentu, w którym czekolada całkowicie rozpuści się. Budyni przykrywamy i odstawiamy do wystudzenia. Ciasto na pączki powinno już wyrosnąć i być gotowe. Ponownie je wyciągamy, rozwałkowujemy na grubość 3 cm i wycinamy szklanką kółka o średnicy 6 cm. Uformowane pączki rozkładamy na desce obsypanej mąką, przykrywamy ściereczką i pozostawiamy do wyrośnięcia na około 30 minut. W garnku o średnicy ok. 30 cm rozgrzewamy olej do temperatury

około 170-175 st. C. Pączki smaży na złoty kolor po 2-2,5 minuty z każdej strony i przekładamy na blachę wyłożoną ręcznikiem papierowym, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Następnie nabijamy pączki i wpuszczamy do nich nadzienie. Teraz możemy przygotować lukier. W rondelku łączymy cukier z wodą i doprowadzamy całość do zagotowania, cały czas mieszając, aż cukier się rozpuści. Zmniejszamy ogień i dodajemy posiekaną białą czekoladę. Wszystko razem mieszamy, aż czekolada całkowicie roztopi się w lukrze. Pokrywamy każde pączki lukrem i od razu posypujemy wiórkami kokosowymi. Gdy zawartość rondelka zrobisz zbyt gęsta, możemy ją znów podgrzać. (www.dwor-korona.pl, www.commlace.pl)

RACUCHY Z JABŁKIEM

Składniki:
300g mleka, 300g mąki pszennej, 1 jajko, 30g cukru, 20g cukru waniliowego (lub kilka kropli esencji waniliowej), 25g świeżych drożdży lub 7g instant 3 jabłka

W misce wymieszać ciepłe mleko z cukrem i drożdżami oraz 1/3 mąki pszennej. Przykryć miszką i odstawić w ciepłe miejsce do wyrośnięcia. Pozostałą mąkę wysypać do miski, dodać cukier waniliowy, jajko i zaczyn. Wyrób ciasto mikserem i odstawić na kolejne 30-40 minut, aż podwoi swoją objętość. W tym czasie obrać jabłka i pokroić w drobną kostkę. Dodać do ciasta i delikatnie wmasować. Na patelni rozgrzać olej. Dodawać około 2-3 łyżki ciasta formując placki i smażyć na średnim ogniu na złoty kolor. Racuchy zdejmować z patelni na ręcznik papierowy. Dekorować cukrem pudrem lub konfiturą. (www.dwor-korona.pl)



FOT. MAT. PRAS. DWOR KORONA KARKONOSZ

CZYM KOT MRUCZY, O CZYM ŚNI I PO CO MU OGON?

Dlaczego koty lubią siedzieć w pudełkach?

Jakie odgłosy potrafią wydawać, o czym śnią i dlaczego ugrytają łapkami, zanim się położą? Chcecie wiedzieć? To czytajcie!

Zwierzęto

Życie kotów skrywa wiele tajemnic, z których część możemy wytłumaczyć naukowo. Napytania frapujące miłośników kotów, i nie tylko, odpowiadają cfm. wet. Natalia Sowińska i Dorota Główny z Wydziału Medycyny Weterynaryjnej i Nauk o Zwierzętach Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu.

Dlaczego koty lubią skakać w pudełkach?

Niemal każdy koci opiekun chętnie kupuje swoim kotom zabawki i drapaki, a w wielu przypadkach okazuje się, że koty wolą...kartony podrogi prezentach. Nasze futrzaki z wielką chęcią wchodziły do najmniejszych pudełek, wypełniając je sobą niemal w całości, jakby stały się skrywkami ich przypadku nieistniał. Kartony, szuflady czy miski stają się swego rodzaju przestrzenią osobistą i nie należy kotana siłę wyścigać lub co gorsza wytrząsać. Ciasne przestrzenie dają zwierzętom możliwość schronienia, poczucie bezpieczeństwa i ciepło. Instynkt drapieżnika nakazuje kotu pozostać niezauważonym przez swoją ofiarę, aby móc wyskoczyć z kryjówki nagle i skutecznie. Pamiętajmy jednak, że nadmierne chowanie się, unikanie kontaktu czy brak zainteresowania otoczeniem może oznaczać stres, a nawet poważną chorobę.

Czym kot mruczy?

Mruczenie to umiejętność, którą pochwalicie się mogą jedynie niektóre kotowate.



wości uspokajającej i uzdrawiającej. U mruczącego kota wrasta poziom endorfin, które poprawiają nastrój. Co więcej, właściciele kotów są mniej narażeni na stres i choroby układu sercowo-naczyniowego. Mruczenie służy kotom także w komunikacji, na przykład w czasie wzajemnej pielęgnacji. Za pomocą mruczenia koty również porozumiewają się z nami. Pomrukiwaniem kot domaga się pieczy, zabawy czy pożywienia. Co więcej, udowodniono, że koty mruczą, dopóki nie osiągną swojego celu, co uznaje się za dowód na to, że koty mają świadomość i rozumienie ludzkiej słabości do kociego wdzięku.

Pocołujemy?

Koci ogon jest absolutnie wielofunkcyjny. Stanowi dla kota ważny element równowagi, dzięki któremu zwierzę jest w stanie chodzić bez zachwiania po cienkim płocie, atakować w powietrzu, wskakiwać na stoły i porażać wyżej zawieszonych ludzi w mieszkaniach. Z ruchów ogona jesteśmy w stanie wyczuć wiele emocji. Przechadzanie się pomiędzy nogami opiekuna z niesionym wysoko ogonem oznacza zadowolenie, powitanie lub domaganie się uwagi. Kot poruszający ogonem szybko na boki wyraźnie przekazuje nam swoje niezadowolenie, irytację, a nawet złość. Kot z nastroszonym ogonem czuje się zagrożony i próbuje powiększyć rozmiar swojego ciała przed napastnikiem. Nie warto wówczas kot dotykać. Należy zaznaczyć natomiast, że nie jest to możliwe, aby odczytać mowę kociego ciała jedynie po ruchach ogona. Ciekawe, istnieją

koty, których cechą rasową jest brak długiego ogona, na przykład koty Manx. Koci ogon jest cennym pomocnikiem w poruszaniu się i komunikacji, jednakże nie jest on niezbędny do codziennego funkcjonowania. Kot po utracie ogona różnymi względów, wcale nie gorzej poradzi sobie od swoich zdrowych kolegów, będzie to natomiast wymagało chwil nauki i cierpliwości ze strony rekonwalescenta.

Dlaczego koty kłapią?

Podjęliśmy kilka powodów, dla których koty kłapią. Potocznie mówią, „ugniata ciasto”. To zachowanie można zaobserwować już u nowo narodzonych kociąt, które ssą mleko ugniatając łapkami brzuch matki, tym samym pobudzając gruczoły mleczne do produkcji mleka. Hormonem wydzielanym w reakcji na taki bodziec jest oksytocyna, która usprawnia laktację. Przyjmuje się także, że kot w ten sposób oznacza terytorium. Na łapkach między poduszkami posiada gruczoły łojowe, dzięki którym może zostawić zapach na ugniatanych przedmiotach lub na sobie, aby oznaczyć je jako swoją własność. Niektórzy uważają, że często w ten sposób kot po prostu usiłuje zwrócić na siebie uwagę. Czasem wyprosić głaskanie lub drapanie za uchem lub porę karmienia. Może właśnie nadeszła i jesteśmy spóźnieni z kocią pożywnością? Czy koty pinią?

Czy koty pinią?

Koty mogą posługiwać się szeroką gamą dźwięków, od mruczenia, przez miauczenie i syczenie, aż do groźnych zgrzykotów.



odgłosów kocięj walki. Niektóre dźwięki mogą przypominać nawet szczekanie psa. Podłoża kociego „szczekania” można poszukiwać w

ekspresyjnej zdolności kociego. Nie oznacza to jednak, że musimy zacząć wypuszczać kota na zewnątrz, wystarczy zadbać o jego potrzeby behawioralne w domu i urozmaicić środowisko zabawkami czy kryjówkami.

Czy koty śnią?

Koty przesypiają około 16 do nawet 20 godzin w ciągu doby, co w porównaniu z ludzkim ośmiogodzinnym standardem wydaje się niewiele. Dzieje się tak dlatego, że możemy wyróżnić trzy fazy kociego snu. Jest to sen płytki, głęboki oraz faza REM. Właśnie w senie płytkim kot spędza większość czasu. Przypomina to trochę doświadczenie z popołudniowej drzemki. Możemy u czuwającego zauważyć ruchy uszu, co wskazuje na to, że kot jest cały czas czujny, chociaż przymyka powieki i rozluźnia częściowo mięśnie, cały czas odbiera bodźce z otoczenia i jest gotowy do ataku lub ucieczki. W fazie snu głębokiego usta kociego są zamknięte, jednak pora na marzenie senne jest faza REM. Zajmuje od 20 do 30 procent kociego snu, podczas których można zauważyć mimowolne ruchy łapek, drganie wąsów czy ogona, a nawet wydawanie dźwięków. To właśnie jest oznaką, że prawdopodobnie nasz kot zapadł w sen. Zwierzę wówczas odpręża się i regeneruje, nie należy go budzić. Prawdopodobnie kocie sny powstają na podobnej zasadzie, co ludzkie. Temat kocich marzeń sennych pozostaje nadal pełen tajemnic, które wyjawiać mogłyby tylko same koty.



Kocha nasz mózg, ale pod wpływem emocji serce bije mocniej

O tym, czy się zakochamy czy nie, decyduje nasz umysł, ale nasze życie emocjonalne wywiera wpływ na stan naszego serca. Gwałtowny stres może nawet zabić człowieka.

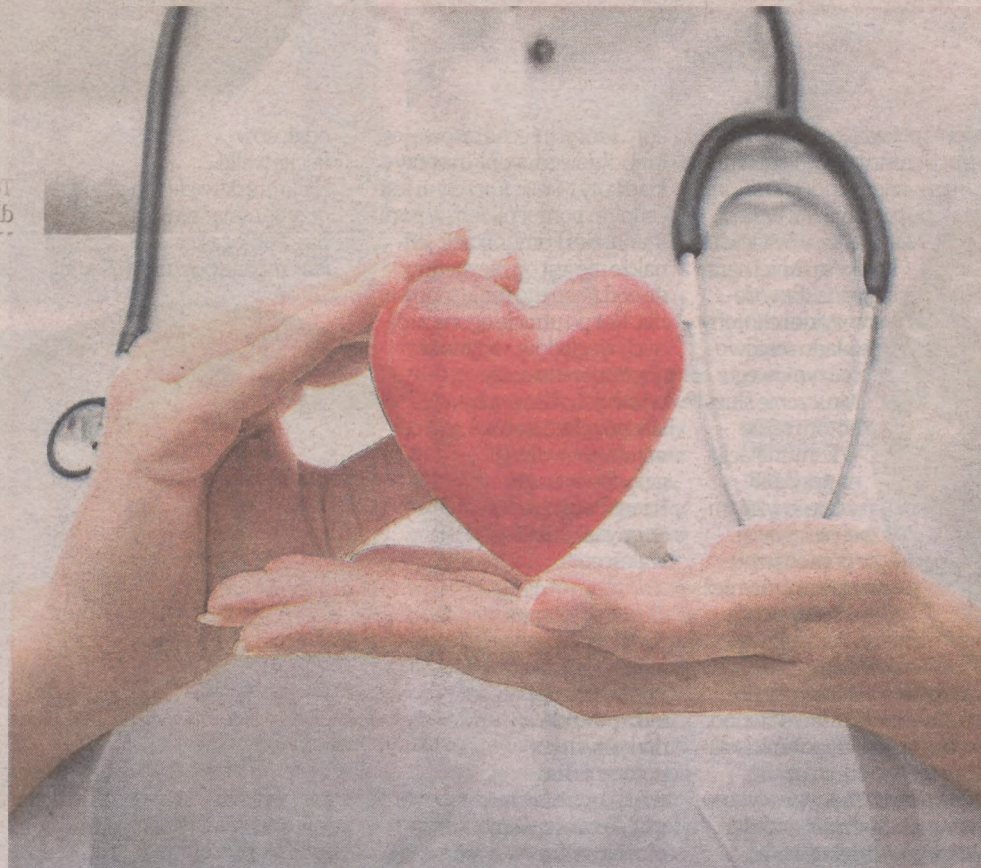
Serce

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

- Choć tak naprawdę kochamy drugą osobę głową, a nie sercem. Silne emocje, które czasem ten stan zakochania w nas wyzwała, mogą mu poważnie zaszkodzić - twierdzi gdański kardiolog prof. Grzegorz Raczak, kierownik II Katedry Kardiologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, pasjonat Nordk Walking.

- Serce to pompa ssąco-tłocząca - tak trywialnie określał serce jeden z ulubionych nauczycieli prof. Raczaka. Kiedy jednak człowiekiem zaczyna rządzić poezja i magia mniej ważne stają się takie fakty, że serce wcale nie ma kształtu serca i w ciele człowieka nie leży po lewej stronie, tylko bardziej pośrodku, pod mostkiem. W każdym razie jego prawa komora położona jest bardziej na prawo. Co do emocji to decyduje o nich nasz umysł, choć jest takie powiedzenie, „Tam gdzie rządzą moje żądze, tam niestety ja nie rządzę”. Siedzę sobie - dajmy na to na ławce w parku, przechodzi kołomnie 50 kobiet i żadna nie robi na mnie wrażenia, a za 51 zaczynać wodzić wzrokiem i sam nie wiem dlaczego. Ta 51 nie jest ani ładniejsza, ani bardziej zgrabna, ma jednak w sobie coś, co przykuwa uwagę. Jest twym jaską magią, muszę z pokorą przyznać, że to jest coś, co wykracza poza naukę. I choćo tym, czy się zakochamy czy nie, decyduje nasz umysł to nasze życie emocjonalne wywiera wpływ na stan naszego serca. Co więcej gwałtowny i silny stres powodujący mega duży wyrzut adrenaliny emocjonalny może nawet zabić człowieka. Pod jej wpływem w sercu dochodzi do burzy elektrycznej, czyli bardzo niebezpiecznej dla życia arytmii komorowej.

W opinii innego, również znanego na Wybrzeżu kardiologa - prof. Andrzeja Rynkiewicza - obecnie szef I Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych Collegium Medicum Uniwersytetu Warmińsko-Mazurskiego - emocje, które pojawiają się gdy człowiek się zakocha powodują nie tylko szybsze bicie serca, ale



Serce to pompa ssąco-tłocząca - tak trywialnie określał serce jeden z ulubionych nauczycieli prof. Raczaka. Kiedy jednak człowiekiem zaczyna rządzić poezja i magia mniej ważne stają się takie fakty, że serce wcale nie ma kształtu serca i w ciele człowieka nie leży po lewej stronie, tylko bardziej pośrodku, pod mostkiem. W każdym razie jego prawa komora położona jest bardziej na prawo

również ucisk wokolicy mostka, podobny do tego, który jest objawem choroby wieńcowej, a nawet zawału serca. Choć anatomie serca inaczej dość dokładnie opisał już Leonardo da Vinci, to fakt, że serce pompuje krew umożliwia życie, że dostarcza energię i odbiera „zepsute substancje” naukowcy odkryli bardzo późno. - Za to czynniki ryzyka chorób serca zawarte w publikowanych co pewien czas wytycznych Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego nie zmieniają się od lat, za to coraz bardziej restrykcyjne, coraz niższe są cyfry, które mówią, co jest normą, którą powinniśmy osiągnąć. Dla przykładu Europa inaczej niż Ameryka interpretuje wskaźniki, od których zaczyna się nadciśnienie tętnicze, kiedy i kogo należy leczyć. Codo poziomu cholesterolu LDL (czyli złego) to według naukowców z Bostonu nie tyle ważne jest jego stężenie we krwi, co ilość cząstek APB. Być może okaże się, że osoby z niskim poziomem

cholesterolu LDL mają dużo cząstek APB i powinny być z tego powodu również objęte profilaktyką pierwotną. Grzegorzem powszednim Polaków jest nadmiar kilogramów. Przed laty gwałtowny przyrost wagi Polaków zaobserwowano po wprowadzeniu pilotów do telewizorów, teraz główną przyczyną takiego samego zjawiska stała się pandemia i związane z nią lockdowny, izolację i kwarantanny. Walka z zabójcą dla serca otyłością jest niezwykle trudna, bo wszędzie, nawet przy kasach sklepowych od produktów żywnościowych uginają się półki.

Co dla zdrowia serca jest najważniejsze?

Zdaniem prof. Grzegorza Raczaka najważniejsza jest aktywność fizyczna. Alenienie okazjonalne, raz w roku, intensywne, bo człowiek może wówczas paść, a regularna, w mniejszych dawkach, nawet codziennie. Jeśli przy okazji waleńnek chłopak zaplanuje spacer po lesie z ukochaną dziewczyną i ona okaże się z jakichś powodów lepsza, bo dla przykładu - mniej waży, to chłopak raczej padnie niż przyzna, że ona jest od niego nieo wiele lepsza. Konkurencyjne uprawianie aktywności na pewno nie sprzyja zdrowiu. Dlatego aktywność fizyczna powinna być dobierana do wieku i dobrze prowadzona. Nie może być konkurencyjna. Tym samym odpadają wszelkie sporty jako niezdrowe. Zdrowe są natomiast wysiłki aerobowe angażujące duże grupy mięśni - chodzenie z kijami, bieganie, pływanie, jazda narowerem. Równie zdrowe są wysiłki siłowe pompki, brzuszki itd. Jest jeszcze trzeci rodzaj ćwiczeń potrzebnych człowiekowi do zachowania równowagi. To bardzo ważne, ponieważ osobom starszym bardzo często zdarzają się upadki. W Polsce co roku notujemy ok. 1,5 mln upadków. Pół miliona ludzi z tej gigantycznej liczby już nie wstaje, bo albo umiera, zostaje kaleką z powodu złamania szyjki kościudowej czy też



Prof. Grzegorz Raczak, kierownik II Katedry Kardiologii GUM



Prof. Andrzej Rynkiewicz, szef I Kliniki Kardiologii i Chorób Wewnętrznych C.M. UW-M

krwiaka w mózgu. Tymczasem chodzenie, szczególnie z kijami do Nordic Walking pomagające jednocześnie zachować umiejętność balansowania ciałem i tym samym zmniejszające ryzyko upadków. Pomysł naruszenia się nawet podczas pandemii jest mnóstwo. Można np. wstać i siadać na łóżku, chodzić w miejscu, robić pętle w mieszkaniu itp. Jaktwierdzi prof. Raczak udowodnione naukowo, że osoby, które regularnie wykonują ćwiczenia aerobowe żyją średnio 5-7 lat dłużej, są w lepszej kondycji, a tym samym są dla kobiet bardziej atrakcyjni. Przy okazji waleńnek warto wziąć sobie wskazówki znanego gdańskiego kardiologa do serca.

Pozytywne nastawienie do świata, radość, stan zauroczenia czy zakochania z pewnością wpływają nie tylko na serce, ale i cały organizm. W trakcie wysiłku wytwarza się substancja zwana w skrócie BDNF - czynnik wzrostowy komórek nerwowych, który przedłuża młodość i chroni

przed starością. I ten specjalista uważa, że prawdziwą plagą, szczególnie w czasie pandemii stała się otyłość. Statystyczny Polak przybrał w tym czasie na wadze średnio 4,5 kg. Badanie WOBASZ omawia nasze, polskie czynniki zachorowania na chorobę niedokrwienną serca. Według jego autorów 50-60 proc. Polaków jest aktywnie fizycznie minimalnie. Jeśli doda się do tego ludzi, którzy mają podwyższone ciśnienie tętnicze oraz osoby z wysokim poziomem cholesterolu LDL - okaże się, że większość jest poważnie zagrożona chorobami serca.

Zwiększają ryzyko chorób serca: (według Serwiera dla Serca)

Palenie: znacznie zwiększa ryzyko (nie tylko incydentu sercowego, lecz również raka płuca, raka jamy ustnej i krtań, rakaszynki macicy, a także raka pęcherza moczowego).

Siedzący tryb życia: Osoby regularnie uprawiające ćwiczenia fizyczne, nawet umiarkowane nasilone, na przykład spacerować z wawym krokiem przynajmniej raz w tygodniu, żyją dłużej. Tedwa czynniki możesz zredukować sam. Wyeliminuj poniżej zredukujesz tylko z pomocą lekarza: **nadciśnienie, cukrzyca, otyłość i podwyższony poziom cholesterolu.**

Badania epidemiologiczne wykazały szkodliwy wpływ cholesterolu. Ryzyko incydentów sercowych rośnie przy wzroście poziomu cholesterolu powyżej 1,8-2,0 g/l. U dorosłego mężczyzny, gdy poziom cholesterolu przekroczy 0,10 proc. wartości prawidłowej, ryzyko wystąpienia incydentu sercowego wzrasta o 30 proc. Czasem konieczne bywa wykonanie kompleksowego badania profilu lipidów, a nie tylko samego poziomu cholesterolu. Interpretacja wyników tego badania jest dość skomplikowana. Na wyniku podawane są cztery wartości reprezentujące cztery rodzaje tłuszczów w krwi: cholesterol LDL („zły” cholesterol), cholesterol HDL („dobry” cholesterol), cholesterol całkowity i triglicerydy. Jeżeli którykolwiek z tych czterech parametrów jest nieprawidłowy, lekarz musi dostosować leczenie diety, często z pomocą diety. ©

Moda w Kościele ma się całkiem dobrze

Ngws o tym, zg i inisi trapiści z opactwa w niderlandzkim Koningshoeven koło Tilburga założyła habitny z dzinsu, podbija portale modowe. Sęk w tym, że to żadna nowość – modowe eksperymenty są w Kościele normą.

Mariusz Grabowski
mariusz.grabowski
@pobkpress.pl



Kinidiot

Dizajnerski dzins na habit może zdumiewać, podobnie jak 700 lat temu zdumiewały świat postrzępionei zgrzebne habity franciszkanów. Dzins jest materiałem trwałym i praktycznym i dopóki uszyte z nich szaty służą swemu celowi, nie maco się oburzać. Trapiści są jednym z najbardziej surowych zakonów w Kościele Katolickim, a ich habit symbolizują m.in. pokorę i prostotę.

Tkanina wszechstronna

Habity dla trapistów zaprojektowała jedna z najpopularniejszych niderlandzkich firm – G-Star Raw. Wykonane zostały z dzinsu pochodzącego z recyklingu oraz bawełny organicznej. Według niemieckiej agencji katolickiej KNA, jednym z praktycznych elementów designerskiego habitu ma być kieszeń na piersi, w której duchowni będą mogli nosić różaniec.

Dzins, rodzaj tkaniny bawełnianej, wykonanej w tw. splocie skośnymi barwionej na kolor indygo, wynaleziony został w Stanach w XIX w. i używany był do szycia ubrań roboczych. Podobnie cel mają habit zaprojektowane dla trapistów – mają służyć do pracy. Mnisi z Opactwa Matki Bożej w Koningshoeven są rozpoznawalni ze względu na produkcję piwa „La Trappe”, które wytwarzane jest przez nich od 1884 r.

W oświadczeniu opublikowanym przez opactwo czytamy, że do współpracy mnichów i znanej firmy doszło ze względu na „wspólne zamiłowanie do rekordzieła oraz chęci dbania o środowisko”.

Tym, którzy upatrują w tym zdarzeniu sensacji, warto przypomnieć, że dzins trafił do zakonów już wiele lat temu. W 2013 r., w Hiszpanii, w nowo powstałym zgromadzeniu sióstr klarysek Jesu Communio, użyto dzinsu do życia zakonnych habitów. Jesu Communio jest wspólnotą o charakterze kontemplacyjnym, choć nieklauzurowym. Jej charyzmatem jest życie w komunii z Chrystusem i Kościołem, w czym – jak widać – dzins nie przeszkadza.

Modny Benedykt XVI

Czy zatem moda do Kościoła nie dotarła? Ona jest w nim obecna od zawsze. Księża i zakonnicy zawsze lubili się stroić, a im wyżej w hierarchii tym pomysły na ekscentryczne ciuchy były większe. Papież Sykstus V (ten, co zasłużył się filozofii, ogłaszając św. Bonawenturę Doktorem Kościoła) lubił jedwabie dotego stopnia, że kazał szyć zeń nawet papieskie kamaszki. Ks. Jan Nepomucen Fijałek, historyk Kościoła z przekłomu XIX i XX w. zanotował zaś, że krakowski bp Nancker poświęcił sporo czasu i energii, aby zabronić swoim księżom treflić włosy, nosić laurowe wieńcena głowach i zamawiać uplatnerzy ozdobne szable i kordziki.

Zresztą po coszukać w historii – w 2006 r. „Frankfurter Allgemeine Zeitung” napisał, że Benedykt XVI jest najbardziej modnie odzianym papieżem od kilkuset lat. „Jego strój zdradza pełne smaku wycucie stylu” – można było przeczytać. Dziennik wspominał też o modnym stroju papieża podczas urlopu w Alpach: „sportowa kurtka, adidas, czapeczka baseballowa, a dotego okulary słoneczne – ostatni krzyk mody amerykańskich projektantów luksusowych gadżetów. Okulary firmy Serengeti-Bushnell – przypomniano – papież nosił jeszcze jako kard. Józef Ratzinger, prefekt Kongregacji Nauki Wiary”.

Z kolei w 2013 r. w lutowym niemieckim wydaniu amerykańskiego miesięcznika „GQ”, skierowanego głównie do panów interesujących się modą, stylem i kulturą, została opublikowana lista „TOP 100 najlepiej ubranych mężczyzn w Niemczech narok 2013”. Okazało się, że wśród polityków, aktorów, piosenkarzy, * biznesmenów na 16. i 48. miejscu znalazł się dwóch katolickich księży. Pierwszym był abp Georg Ganswein, osobisty sekretarz Benedykta XVI, słynący z zamiłowania do eleganckich sutann, które nosił „z godnością i dumą”. Drugim okazał się prałat Wilhelm Im-

O ile na świecie moda kościelna rozwija się nieźle, o tyle w Polsce gusta wciąż są raczej konserwatywne



Dawniej na sutannie musiały być 33 guziki, a więc tyle, ile lat żył Chrystus

kamp, kustosz bawarskiego sanktuarium Maria Vesperbild. Znalazł się na stronach „GQ” za „doskonały klasyczny wygląd łącznie z niezmiennie wypolerowanymi na błyszczykami skórzanymi butami”.

Omat jak marzenie

Najbardziej widoczne modowe trendy w Kościele widoczne są na ornatach. Ks. Tomasz Jąłowy szyje ornaty oddwudzie stu lat. Dla portalu Wiara.pl mówił w 2018 r.: „Najpierw w mojej głowie pojawia się pomysł, czasem wzorowany na dekoracji elementów w kościele, czasem z filmu, jak to byłoby przy padku »Ziemi Maryi«, w której Bóg Ojciec, którego twarz nie jest pokazana, ma szatę w kolorze piaskowym. Bardzo spodobał mi się ten kolor i go wykorzystałem. Kiedy pomysł już jest, to drukuję wzór i przetrabiam go nasztynnowiejsze wzorniki”.

Bp Domenico Mogavero zamówił omat na otwarcie kościoła na śródziemnomorskiej wyspie Pantelleria u Giorgio Armaniego. „Niechodzą omarki i modę, ale by pięknem oddać chwałę Bogu” – tłumaczył się potem wiernym zbajecznie zielonej jedwabnej szaty, wzbudzającej zachwyt – co odnotowała włoska prasa – szczególnie u parafianek.

O ile na świecie moda kościelna rozwija się w najlepsze, w Polsce wciąż są raczej konserwatywne. Widać to było choćby w 2008 r. na pierwszych Targach Zakonnych zorganizowanych na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim. Były klasztorne wypieki, stoiska z informacjami chętnych do nowicjatu, a lenajwięcej osób przyszło obejrzeć pokaz mody zakonnej. Ubiorby były jednak klasyczne, sensacji nie odnotowano.

„Po n Soborze Watykańskim wiele się zmieniło. Także stroje zakonne stały się bardziej praktyczne. Jednak w krajach afrykańskich czy w Indiach siostry i zakonnicy często używają ubiorów podobnych do miejscowych tradycyjnych szat” – mówił poimprezie organizator targów, o. Andrzej Batorski.

Peleryna z Rzymu

Najbardziej „modowym” miastem Kościoła jest oczywiście Rzym. „Gamarelli, Mancinelli, Euroclero. Dla księży te nazwy są jak Armani, Gucci, Versace dla ludzi świeckich. Bowiem duchowni też chcą wyglądać modnie. Niektórzy szyją więc sutanny namiarę i zamawiają materiały u znanych producentów. Inni kupują gotowe stroje w sklepach dla duchowień-

stwa. Poza tym księża przebiegają w dodatkach takich jak spinki domankietów, kapelusze, szaliki, pelerynycy płaszcz” – pisali w 2012 r. Marek Bartosik i Anna Zielonka, analizując modę w Watykanie.

Hitem z początku XXI w. stały się wśród watykańskich hierarchów stylowe flauszowe peleryny z kapturem, które przypominają nieco styl zakonny. Różnica jest jednak taka, że zakonnicy noszą kaptury nałożone na głowę, a księża nie. Najmodniejsze peleryny mają kaptur dopinany na guziki.

Swoją fascynację rzymską modą często wspominał także bp Tadeusz Pieronek. Do Rzymu pojechał po raz pierwszy na początku lat 60. XX w., a po miesiącu oprowadził go ks. Józef Glemp. „Późniejszy prymas Polski ubrany był już z rzymską. W elegancką sutannę z dobrego materiału, płaszcz do kostek i miękki kapelusz” – mówił w wywiadzie dla „Tygodnika Powszechnego”. Bp Pieronek pamiętał także widok Paryża, gdzie przed katedrą Notre Dame prezentowano nowe stroje francuskich księży. „To były ciemne garnitury, czarne krawaty i niewielkie krzyże w klapie marynarki. Księża moda od dziesięcioleci miota

się bowiem między dylematem: w sutannie czy w garniturze”.

Słowo o sutannie

Skoro jesteśmy przysutannie, to najpoważniejszą zmianą, do jakiej doszło w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat, dotyczyła guzików. Dawniej na sutannie musiało ich być 33, a więc tyle, ile lat żył Chrystus. Ten kłopotliwy dla siezy o niskiej posturze. Naich sutannach brakowało miejsca na przyszyte aż tylu guzików. Niektóre trafiały więc na rękawy. Dzisiaj ich liczba nie jest już twardego wymogiem. Doszywa się je w twz. odstępach nadwa palce.

Problem nie jest błahy, bowiem zbyt gęsto również być nie może, bo wygląda to kompromicznie. Dlatego duchowna moda odchodzi od tradycji związanej z 33 guzikami. Doszło nawet do tego, że guziki stanowią tylko ozdobę, a sutanna zapinana jest na ich wygodniejszy rząd, przykryty od zewnątrz, lub nawet na zamki błyskawiczne. Te przydatne są szczególnie podczas pielgrzymek. Przeleganckiej sutannie nie stosuje się jednak takich kompromisów. Najlepsze guziki wykonane są z drewna i pokryte końskim, farbowanym włosiem. Księża twierdzą, że są trwałe i śliskie, dzięki czemu łatwo się zapina. W wersji skromniejszej można zastosować guziki kryte niemi, materiałem lub wręcz plastikowe.

Sutanna nie może przeszkadzać w chodzeniu, a z drugiej strony musi przykrywać spodnie. Chodzenie w sutannie jest sztuką – ostrożności wymagają zwykłe schody. Miśtrzowie krawieccy potrafią jednak uformować kapłańską suknię tak, że w czasie chodzenia ona układa się jak dzwon i nie dotyka nóg. Rozkloszowanie dopasowane do góry sutanny zaczyna się kilka centymetrów powyżej księżowskiej talii.

„Sutanna nie jest ubiorem w szeregu innych strojów, ale jest wyznaniem wiary przed ludźmi” – pisał kard. Stefan Wyszyński.

Sama sutanna nie czyni jednak księdza. Może być elegancka albo wytarta. O jej wartości i znaczeniu ostatecznie przesądza człowiek, który ją nosi. To samo można zastosować do habitu, nawet jeżeli jest z dzinsu.

Ptaki
Grażyna Antoniewicz
grazyna.antoniewia@pobkapress.pl

Głuszcze nie tworzą stałych par. Już na początku zimy koguty zaczynają odwiedzać przyszłe tokowiska, małe polania - odsłonięte miejsca w lesie. W lutym dochodzi też do prób walk między kogutami o zajmowane terytorium.

Na kilka dni przed właściwymi tokami stare koguty, a nieco później i młodsze zlatują się z różnych stron lasu, na stałe ulubione miejsca, zwane tokowiskami. Centrum zajmują głuszcze starsze i najpotężniejsze, im dalej od środka tym młodsze i mniejsze są zasiadające tam ptaki. Początkowo na tokowisku gromadzą się tylko wieczorem, ale po kilku dniach zostają również na noc. Wieczorem po usadowieniu się na gałęzi, kogut wydaje krótkie i ciche „kau kau”. Wczesnym rankiem, na długo przed wschodem słońca, głuszcze przygotowuje się do właściwych toków - zlatuje na ziemię, obchodzi swoje miejsce z lekko opuszczonymi skrzydłami, wachlarzowato rozszerzonym ogonem i wyciągniętą w górę szyją, strojąc brodę. O świcie na tokowisku pojawiają się kury, oznajmiając swoje przybycie kwokaniem. To one będą wybierać partnera.

Kiedy amant zauważy zbliżającą się głuszcę, wówczas zaczyna swoją stosunkowo cichą pieśń, którą składa się z czterech części: klapania, trelowania, tonu głównego, zwanego również korkowaniem, oraz szlifowaniem. Dla osoby obserwującej toki najważniejsza jest ostatnia faza pieśni - szlifowanie, które trwa około czterech sekund. W czasie szlifowania powtarzającego się wielokrotnie, można zbliżyć się o parę kroków do głuszca, gdyż w tym czasie jest on kompletnie głuchy i ślepy na wszystko co się wokół niego dzieje - stąd jego polska nazwa. Kiedy uda się nam podejść bardzo blisko, możemy zobaczyć metaliczne lśniące czarne pióra jego wachlarza.

Złożony sygnał

Głuszcę, największy ptak grzebiący Europy, emituje część swojej „piosenki” naczęstości w wyrażeniu słyszalnych dla ludzi, ale dzięki rozszerzonej tchawicy potrafi również wydawać dźwięki o bardzo niskiej częstotliwości, zbyt niskiej dla ludzkiego ucha, które jednak potencjalnie partnerki lub rywal mogą usłyszeć. Tę nadzwyczaj płochliwego samotnika, nazywa się niekiedy leśnym zakonnikiem. Zamieszkuje on lasy północnej i środkowej Eurazji - od lasów



odj -i;

wody - połączenie gwizdu z rytmicznym bulgotaniem.

W ruch idą dzioby i pazury

W miarę jak niebo się rozjaśnia do tokowiska dołączają kolejne koguty, zajmując one miejsca położone dalej od centrum, każdy ptak biera sobie własną kolistą „arenę”. Naruszenie tych niewidzialnych granic prowadzi do bójk. Samce skaczą sobie do oczu zupełnie jak walczące wiejskie koguty. W ruch idą dzioby, pazury iskrzydła.

W przeciwieństwie do głuszców cietrzewienie wypędzają rywali z tokowiska. Każdego ranka nadchodzi taka chwila, gdy wszystkie ptaki milkną jak na komendę. Myśliwi nazywają tę chwilę szabsem. Cietrzewistoją przez dłuższy czas lekko nastroszone, ale kiedy tylko na horyzoncie pojawi się słońce spektakl zaczyna się od nowa. Samce znów zaczynają bełkotać, kręcąc się przytym w kółko, błyskając białymi piórami na kuprze oraz skrzydłach.

Są jak wtransie, biegną po tokowisku, od czasu do czasu przelatują w innem miejsce, podskakując i głośno łopocąc skrzydłami. Bulgotanie i godowy taniec przybierają na sile, gdy pojawiają się ciecioriki, czyli samice, które przyglądały się tokom siedząc w koronach drzew. Jeśli cieciorka podejmie już decyzję, zbliżając się do wybranka i odciągając go od rywali. Cietrzewie są bardzo ostrożne i płochliwe, dlatego do odbycia godów wybierają teren bardziej otwarty niż głuszcze. W miejscach, w których występowanie cietrzewi pokrywa się z występowaniem głuszca, spotykane są skrzekoty - bezpłodne mieszańce tych gatunków. Matką skrzekotów jest przeważnie samica głuszca, a ojcem samiec cietrzewia.

Warto wiedzieć

Niektóre ptaki są wyjątkowo wrażliwe na dźwięki o bardzo niskiej częstotliwości, niesłyszalne dla ludzkiego ucha. Te niskie dźwięki, zwane infradźwiękami, rozchodzą się w powietrzu na setki kilometrów i pomagają ptakom odnawiać drogę w ciemnościach albo chmurach. Cieciorka opiekująca się młodymi w razie niebezpieczeństwa udaje raną. Oddalając się odpiskłatwlecze po ziemi skrzydło. Cietrzewie żywią się pączkami drzew, jagodami, nasionami i owocami. Pisklęta w pierwszych tygodniach życia zjadają głównie owady, potem stopniowo przechodzą na pokarm roślinny. Natomiast głuszcze jedzą głównie nasiona, szpilki drzew iglastych, paki, pędy, a także bezkręgowce. Zimowypokarm głuszców, czyli igły drzew szpilkowych jest ciężkostrawny, dlatego ptaki te rozciągają go w swoich żołądkach za pomocą połkniętych kamyczków. O®

Niezwykłe gody głuszców i cietrzewi

A Mimo że zima Jeszcze nie odpuszcza, głuszcze już zaczynają się odzywać, choć trwa to jeszcze krótko.

Szkocji do środkowej Syberii. Jest ptakiem osiadłym, żyje w rozległych, starych borach o gęstym podszyciu i miesza się do ludzkich, przebywa chętnie w pobliżu torfowisk lub strumyków o żwirowatym dnie. W literaturze głuszcze symbolizowały trubadurów wiosny i rycerzy miłości. Ptaki te pojawiały się w wierszach i powieściach, a także w malarstwie i fotografii.

Samotne matki

Kury budują gniazda w ukrytym miejscu i osiadają w nich od sześciu do dwunastu jaj. Wysiadują je samotnie. Pisklęta wylęgają się po 22-30 dniach. Gdy minie doba mogą już, podczujną opiekę matki, żerować w jagodach. Po dziesięciu dniach potrafią podlatywać nagałę, a po dwóch, trzech tygodniach wbić się w powietrze.

W Polsce głuszcę zagrożony jest wyginięciem, występuje jeszcze w Puszczy Augu-

stowskiej, Puszczy Solskiej i Karpatach. W poprzednim stuleciu wyginął m.in. w Borach Tucholskich.

Czarny rycerz

Jeden z najpiękniejszych polskich ptaków to cietrzew. Wiosną i latem prowadzi raczej samotny tryb życia na łąkach, ale zimą ptaki te zbierają się w większe stada w głąbi lasu. Są dobrze przystosowane do zimnego klimatu, a ich stopy są nawet wyposażone w specjalne piórka, które jak rakiety śnieżne, pomagają im chodzić po zaspach bez zapadania się. Gdy robi się naprawdę zimno, cietrzewie zakopują

się w śniegu, by się ogrzać. Każdy kopie i zajmuje własną norę, z krótkim korytarzem. W razie niebezpieczeństwa wyfruwają wprost spod śniegu, przebijając pokrywę winnym miejscem.

Zachowanie godowe cietrzewi to długi i skomplikowany rytuał - jeden z najoryginalniejszych. Franciszek Wysocki w swoich „Opowiadaniach poleskich” tak opisywał ten jeden z najpiękniejszych misterii przyrody: „Bełkot cietrzewi dolatuje z mszaru, potęguje go echo odbite od ścian lasu, wszystkie gra pieśnią wiosenną tych książąt bagnickich. Pieśń godów potężnieje i narasta, gdy słońce wybija się do zenitu. Człowiek wpada w zachwyt i upojeniem rozpręża ramiona, unosi twarz ku słońcu, i rozpina kożuszek - ciasno mu, wobec tego zryw wiosny.”

Zobaczyć gody cietrzewi nie jest łatwo. Odbývają się one bowiem wśród bagien, na mszarach i wrzosowiskach,

często niedostępnych, zalanych wodą z wiosennych roztopów. Gody przypadają zwykle na okres od marca do maja, kiedy stopnieją śniegi.

Gwizdy i bulgoty

Tokowisko cietrzewi zaczyna się przed świtem, ale bywa że i późną nocą. Aury tajemniczości dodają mudziwne tańce, którym towarzyszy bełkotliwe „granie” kogutów. Pierwsze ptaki, podobnie jak głuszcze zlatują już poprzedniego wieczoru i ciężko, niezdarnie sadowią się na drzewach, czekając na znak, że czas rozpocząć gody.

Zwykle najbardziej doświadczeni i dorodni koguty wybiera moment rozpoczęcia godów. Zjawia się na długo przed świtem. Unosi w górę dziób i zaczyna wydawać nieco skrzyłwe „czuu szyypk, czuu szyypk” - będące zaproszeniem dla pozostałych ptaków. Właściwa pieśń godowa brzmi inaczej - przypomina odgłosy wrzącej w czajniku

Głuszcę to największy ptak grzebiący Europy. Tę nadzwyczaj płochliwego samotnika, nazywa się niekiedy leśnym zakonnikiem.

KSIAZKI

Państwo Gucwińscy

MAREK GÓRUKOWSKI



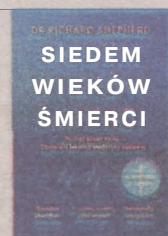
Wydawnictwo Znak. Podtytuł: Zwierzęta i ich ludzie. Mojemu pokoleniu nie trzeba tłumaczyć, kto to państwo

Gucwińscy. Prowadzący zoo we Wrocławiu znani byli z telewizyjnego programu „Z kamerą wśród zwierząt”. Potem ich idealny wizerunek został naruszony historią z uwięzieniem niedźwiedzia.

Jak mówi podtytuł, jest to książka nie tylko o ludziach, ale i o zwierzętach. Bardzo dobrze napisana, brawa za podział na krótkie rozdziały, które czynią lekturę łatwiejszą. Historię małżeństwa, wrocławskiego zoo (jego podopiecznych i pracowników), z masą anegdot i niezłym tłem historycznym o czasach PRL-u czyta się naprawdę z zacięciem. Autor nie unika kontrowersyjnych spraw, jego bohaterowie nie są świetlanymi postaciami. To efekt obiektywnego doboru rozmówców. Gorąco polecam, (MARA)

Siedem wieków śmierci

RICHARD SHEPHERD



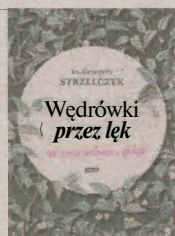
Wydawnictwo Insignis. Podtytuł: Podróż przez życie. Opowieść lekarza medycyny sądowej. Od wy-

dawcy: Richard Shepherd to wybitny brytyjski patolog. Każda przeprowadzona przez niego autopsja to unikalne śledztwo, które nie tylko pozwala odkryć tajemnicę śmierci badanej osoby, ale również poznać, z czym się zmagala i czego doświadczała na różnych etapach życia. Ofiary morderstw inieszczęśliwych wypadków, zmarli w wyniku choroby – każde z ciał, czy to starca, czy nastolatka, ma coś do przekazania: o rozwoju człowieka, o zagrożeniach, na jakie narażeni jesteśmy od niemowlęstwa po starość, o naszych nawykach, niechęciach i upodobaniach.

Bardzo dobrze napisana, intrygująca książka z masą medycznych informacji, ale przyswajalnych przez laika. (MARA)

Wędrowki przez lęk

KS. GRZEGORZ STRZELCZYK



Wydawnictwo Znak. Podtytuł: W stronę wolności i spokoju. Od wydawcy: Czy lęk może być dobry?

Co zrobić, żeby był naszym sprzymierzeńcem, niewrogiem? Czy Bóg chce, żebyśmy się Gobi? Co to konkretnie znaczy, że miłość usuwa lęk? Dobra wiadomość jest taka: lęku nie trzeba się bać! Jest on naturalną ludzką reakcją i może nam służyć – ostrzegając przed zagrożeniem, a także wskazując na nasze pragnienia. Chodzi jednak o to, żeby nad nami nie panował. Ks. Grzegorz Strzelczyk wnie- zwykłych duchowych ćwiczeniach zaprasza nas do konfrontacji z własnymi lękami. Poznanie ich źródeł, a następnie spojrzenie na nie w świetle Ewangelii pozwala wejść na drogę do wewnętrznej wolności i spokoju.

Jakże potrzebna dzisiaj książka. Może przemówić do czytelnika, ba, nawet pomóc. (MARA)

Odłot

ERIC BERGER



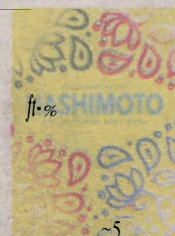
Wydawnictwo Kompania Mediowa. Podtytuł: Elon Musk iszalone początki SpaceX. Opis od wy-

dawcy: Opowieść o powstawaniu jednego z najbardziej znanych kosmicznych przedsiębiorstw – firmie SpaceX, oraz o jej twórcy wizjonerze – Elonie Musku. Toksiążka opodboju kosmosu, spełnianiu marzeń, wielkich ambicjach i ogromnym sukcesie. SpaceX powstał 20 lat temu. W ciągu dwóch dekad stał się Merem posiadającym największą liczbę satelit, tworząc pionierskie rakiety kosmiczne i jako pierwsza prywatna firma wystrzeliła człowieka na orbitę. Pół wieku po wyścigu kosmicznym to SpaceX stał się najważniejszą obok NASA firmą zajmującą się eksploracją kosmosu.

Elon Musk to niesłychanie intrygująca postać. Jego życie może być inspirujące dla ambitnych marzycieli. (MARA)

Hashimoto

BEATA ABRAMCZYK



Wydawnictwo Edipresse. Podtytuł: Twoje cztery pory roku. Słowo od autorki: Pragnę Cię zaprosić w podróż

przez cztery pory roku. Być może zainspiruje Cię ona do zrobienia czegoś dobrego dla siebie, a Twoje życie stanie się lepsze. Obserwuj naturę i działaj zgodnie z jej rytmem. Zmiany wprowadzaj krok po kroku, dostosowując się do otoczenia. Matka natura wskaże Ci nauczyć Cię cyklicznych przeobrażeń, tak jak modyfikuje każdą z czterech pór roku: wiosnę, lato, jesień i zimę. W trakcie każdej z nich Twój organizm działa inaczej, inne są Twoje nastroje, potrzeby, odczucia i energia. Jeśli jesteś gotowa na zmiany, podejmij wyzwanie.

Najbardziej praktyczną częścią tego poradnika dla osób zmagających się z chorobą Hashimoto są informacje o diecie, przepisy kulinarne i kosmetyczne. (MARA)

Gorsze

ANGELA SAINI



Wydawnictwo Czarne. Rozwinięcie tytułu: Jak nauka pomylila się co do kobiet. Od wydawcy: Kobieta ma

mniejszy mózg niż mężczyzna, jest pozbawiona skłonności przywódczych, ma gorszą orientację przestrzenną, zdolności motoryczne i analityczne, jest natomiast bardziej empatyczna, dlatego doskonałe sprawdza się jako opiekunka i strażniczka domowego ogniska. Te przekonania to nie tylko część potocznego obrazu świata, ale też element naukowych teorii. Angela Saini opisuje dziesiątki teorii, analizuje setki badań, dawnych i współczesnych, rozmawia z naukowcami i naukowczyniami. Niczego z góry nie zakłada, nie zganie odrzuca i często dochodzi do całkiem nieoczekiwanych wniosków.

Odrzućcie emocje, poznajcie fakty. Lektura dla dociekliwych. Polecam, (MARA)

Bot potrafi się obrazić, gdy nazwiesz go botem

Mam dla pani ofertę darmowych badań profilaktycznych - słyszę w słuchawce telefonu. Od razu robię się czujna. I słusznie. Bo tam jest drugie dno.

Babskie gadanie
Arma Czemy-Marekda

Dziwne telefony z zaproszeniami na bezpłatne badania, darmowy weekend w hotelu, pokazy garów z prezentem i poczęstunkiem czy innego typu okazje dostają przynajmniej dwa razy w tygodniu od lat. Co ciekawe, uznawana jestem za mieszkankę województwa kujawsko-pomorskiego, więc zwykle te atrakcyjnie brzmiące imprezy są organizowane w Bydgoszczy. Jeżeli w grę wchodzi badania lekarskie, to zazwyczaj w nazwie organizatora są takie słowa, jak „narodowy”, „polski”, „instytut” itp. To ma nadać wiarygodności, ale wiercie mi, bo to sprawdzałam, że jakieś szmerane firmy po prostu podszywają się pod instytucje publiczne, żebyście im zaufali. Ponieważ nie wierzę w żadne darmowe okazje, to zwykle już po usłyszeniu: Dzień dobry, nazywam się Agnieszka Kowalska (albo jakoś inaczej), proszę o wyrzu-



FOT. ARCHIWUM

cenie mojego numeru z bazy danych i zapisuję w komórce numer przychodzący na czarnej liście. Czasem mówię, że jestem zajęta, ale to mało skuteczne – będą dzwonić o innej porze i z innego numeru telefonów, mają ich bez liku. Prośba o wykreślenie mojego numeru, z powołaniem się na przepisy RODO, też raczej słabo działa, bo próby telemarketerów nie ustają.

Czasem jednak mam dobry humor i pozwalam ciągnąć rozmowę, żeby dowiedzieć się, co tak naprawdę interesuje moją rozmówczynię, rozmówcę. W przeważającej

części przypadków chodzi nie tylko o to, żebymskorzystała z jakiejś pseudo okazji, ale i o to, by wyciągnąć ode mnie jak najwięcej danych osobowych. Czasem znany jest telemarketerom tylko mój numer telefonu i bardzo chcieliby poznać moje imię, nazwisko, miejsce zamieszkania. Może i coś więcej, ale ja kończę rozmowę już przy imieniu inazwisku.

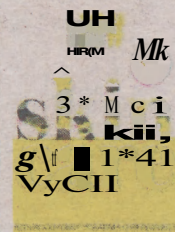
Co jeszcze zwróciło ostatnio moją uwagę i chcę się tym podzielić, żebyście nie dawali się nabrać? Od pewnego czasu jestem pewna, że nie rozmawiam już z żywym człowiekiem, tylko z komputerowym botem. Po prostu zadaję rozmówcy jakieś dziwne pytania, po czym po paru sekundach (pewnie przeszukuje w tym czasie swój elektroniczny mózg) dostaję mniej lub bardziej sensowną odpowiedź. Ubawiłam się raz po pachy, kiedy na moje pytanie „Czy rozmawiam z botem?”, rozmówczyni odpowiedziała, że by jej nie obrażać. Sek w tym, że wtedy już byłam pewna, że

nie rozmawiam z żywym człowiekiem.

Jeżeli macie czas i chęci, to spróbujcie podzastakich dziwnych połączeń telefonicznych sami sprawdzić, z jakim to bytem macie do czynienia. Od razu jednak apeluję gorąco – nie podawajcie żadnych swoich danych osobowych, nie gódźcie się na żadne oferty, nie używajcie nawet słowa „tak”, bo w sprytnie prowadzonej konwersacji może być uznane za waszą zgodę na coś, czego nie chcecie. Telefony stały się teraz sprytnym narzędziem dla oszustów i nabieraczy. Jak bardzo sprytnym, kiedyś napiszę osobno, podając przykłady, kiedy ktoś stracił cały majątek po jednej rozmowie. I nie chodzi o niesławnego wnuczka, gdyż to już metoda przestarzała. Świat przestępczy bowiem zawsze jest o krok przed organami ścigania. Te telefony, o których dzisiaj piszę, to tylko namolne naciąganie nasna coś, ale jeżeli przekażemy własne dane, może się skończyć o wiele gorzej. ©@

Skin Care

CAROLINE HIRONS



Wydawca: Rozwinięcie tytułu: Bzdur o pielęgnacji. Autorka osobie: Przepr-

wadziłam zabiegi natysiącach twarzy, przetestowałam ogrom produktów, miałam szczęście zaprzyjaźnić się z czołowymi specjalistami od chemii kosmetycznej, najlepszymi dermatologami i lekarzami innych specjalności, a przede wszystkim z wieloma kosmetologami. Książka porusza zagadnienia dotyczące pielęgnacji skóry, które zainteresują osoby w każdym wieku, o każdym kolorze i typie skóry, o różnej grubości portfela. Piszę o prawidłowych nawykach pielęgnacyjnych, o wypryskach, suchości naskórka, o tym, jak dbać o skórę w chorobie, a także o przebarwieniach, odwodnieniu i różnego rodzaju zmarszczkach.

Jaka szkoda, że nie trafiłam na taki poradnik, gdy byłam nastolatką walczącą z trądzikiem. Ale osoby w wieku 50+ też znajdą porady dla siebie, (MARA)

Niebosiężne Drzewo

BLYTON ENID



Wydawca: Znak Emotikon. Drugi tom z cyklu „Zaklęty Las”. W pierwszym tomie trójka rodzeństwa

(Frannie, Beth i Joe) odkrywają, że naszczyt Niebosiężnego Drzewa jest przejściem do magicznych krain. Dzieci poznają nietypowych mieszkańców innych światów. W tomie drugim Jole popada w kłopoty, ponieważ zadziera ze stworami z Krainy Na Opak. Na pomoc ruszają Frannie i Beth oraz ich kuzyn Rick, który nie chciał uwierzyć, że Niebosiężne Drzewo i zaczarowane krainy na jego szczytach naprawdę istnieją. Dzieciom pomagają przyjaciele z Zaklętego Lasu, czyli pan Księżyc, Wróżka Puszkai Rondello.

I znów muszę westchnąć z żalem, że ta autorka nie była w Polsce znana, kiedy byłam dzieckiem. Ale nadrabiam lekturę i wszystkim rodzicom bardzo ją polecam. Nie tylko opowieści są fantastyczne, ale i szata graficzna książek tej serii. Cudowne okładki. Biegnijcie do księgarni i bibliotek. (MARA)



FOT. SZYMON STARNAWSKI

[illegible]

Stownik: amaro, aulos, logorea, Rimini, skua.