



„Szalony car” przygotował
rosyjski lud na wojnę - str. 10

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



Sobota-niedziela 5-6 marca 2022



Pani Małgorzata
dzięki operacji
w słupskim szpitalu
schudła o ponad
60 kilogramów

STRONA 2

Centralne Biuro
Śledcze Policji rozbiło
gang samochodowy
działający
na Pomorzu

STRONA 3

W powiecie słupskim
przebywa już około
300 uchodźców.

Samorządy szukają
miejsca dla kolejnych

STRONA 4

magazyn rodzinny



Temat dnia

Mając
możliwości,
same możemy
dokonywać
wyborów

strona 03

Gwiazda

Halina
Frąckowiak
- skromna,
powściągliwa,
radosna i silna

strona 04



Dziś 12 stron pełnych ważnych
i ciekawych tematów.

Polecamy m.in. Nieporadnik Taty
oraz krzyżówkę

strona 02 i strona 12



Kuchnia

Pyszne, słodkie
i konkretne,
dania dla Pań.
Może przygotowują
je dla nich ich
panowie?

strony 05-06

84 633

Zapadł wyrok za pobicia i próbę zabójstwa

strona 3



Do końca marca
kierowcy mogą
za darmo sprawdzić
stan auta po zimie
w słupskim WORD

STRONA 4

Problem z systemem
umawiania się
na wizytę w biurze
paszportowym ma
skończyć się 7 marca

STRONA 4

Podczas koncertów
i spektakli w ten
weekend będzie
można pomóc
uchodźcom

STRONA 8

Pogoda w regionie

Dzisiaj

4°C
-6°CWiatr
NE 9 km/h
Uwaga
zachmurzenie
duże

Niedziela

3°C -2°C



Poniedziałek

4°C -3°C



Wtorek

6°C -1°C



Uwaga: w niedzielę możliwe lekkie opady śniegu

Czarny asfalt i niemal gotowe wiadukty na S6

Pomorz

Alek Radomski

aleksander.radomski@gp24.pl

Trwa budowa Trasy Kaszubskiej. Na odcinku od Bożegopola Wielkiego do Luzina ekspresówka biegnie już po czarnym śladzie. W toku są prace przy obiektach inżynierskich.

Ponad 10-kilometrowy odcinek ekspresowej S6 między Bożympołem Wielkim a Luzinem niemal na ukończeniu. Budowa tego odcinka Trasy Kaszubskiej zbliża się do finału. Ekspresówka biegnie tu

po czarnym, asfaltowym śladzie, ale w toku są wciąż prace związane z obiektami inżynierskimi. Roboty przy wiaduktach i nasypach powinny wkrótce się zakończyć. Zgodnie z założeniami oddanie do ruchu ciągu głównego powinno nastąpić już w sierpniu tego roku.

Szybciej, bo niewykluczone, że już w maju pojedziemy fragmentem między Luzinem a Szemudem. Ostatni i wymagający największych nakładów odcinek powinien zostać otwarty miesiąc później. W sumie to 42 km nowej drogi ekspresowej. ©©



FOT. GDDKiA

Pani Małgorzata dzięki operacji schudła 60 kg!

Rozmowa

Wczoraj obchodziliśmy Światowy Dzień Otyłości. Małgorzata Kalinowska, liderka grupy CHLO przy Ośrodku Koordynowanej Opieki Bariatrycznej w szpitalu w Słupsku, już go nie obchodzi. Jeszcze niedawno była pacjentką zmagającą się z problemem otyłości. Ważyła 124 kilogramów. Dziś waży 60 kilogramów.

Jest Pani doskonałym przykładem, że nawet z największą nadwagą można sobie poradzić. Co sprawiło, że postanowiła sobie Pani, że trzeba to zmienić?

To było w momencie, kiedy osiągnęłam swoją najwyższą wagę, czyli 124 kilogramów. To było po drugiej ciąży, po urodzeniu drugiego dziecka. Miałam w domu takiego małego roczniaka, za którym nie nadążałam. Bolały plecy, kolana, dostawałam zadyszki, źle się czułam. Wtedy dowiedziałam się, że istnieje możliwość leczenia bariatrycznego. I podjęłam decyzję o operacji.

Kiedy to było?

W 2017 roku miałam pierwszą wizytę. Tak naprawdę przy zupełnie innym badaniu spotkałam doktora Feszaka (od red. dr Jarosław Feszak, chirurg specjalizujący się w operacjach bariatrycznych). To doktor zaproponował mi takie leczenie. Powiedział, że w słupskim szpitalu wykonywane są takie operacje, a w planach jest rozwój tej dziedziny i powstanie całego Ośrodka Koordynowanej Opieki Bariatrycznej. Zapytał, czy nie chciałabym spróbować takiego leczenia.

I decyzja zapadła?

Tak, już w styczniu 2018 roku miałam zabieg założenia tzw. balona żołądkowego. On został mi założony najpierw na rok, aby zobaczyć, jak będę chudła. I rzeczywiście, już przez pierwsze pół roku udało mi się schudnąć pierwsze 22 kilogramy. Potem doktor wyznaczył mi termin operacji, aby kontynuować to leczenie.

Ile czasu potrzeba, aby schudnąć ze 120 kg do pani obecnej wagi?

W moim przypadku - od czasu operacji, która była jesienią 2018 roku, do uzy-



FOT. ARCHIWUM PRYWATNE

Małgorzata Kalinowska dzięki operacji w słupskim szpitalu schudła ze 124 do 60 kilogramów

skania oczekiwanej wagi minął rok. W tej chwili jestem już ponad trzy lata po operacji. Jestem też po drugim zabiegu. Miałam robioną abdominoplastykę, czyli wycięcie nadmiaru skóry, która po dużej utracie masy ciała została. I ta waga jest stabilna od tamtego czasu.

Jednak sama operacja cudów nie zdziała. Co jeszcze jest potrzebne, aby nie było efektu jo-jo?

Musimy nauczyć się odżywiać nasz organizm. Celowo nie używam pojęcia diety. Do otyłości prowadzą nas w większości przypadków złe nawyki żywieniowe. Wiadomo, że niektórzy mają choroby współistniejące, które też się do tego przyczyniają, aczkolwiek w głównej mierze jest to nieprawidłowe odżywianie się. Trzeba sobie wypracować regularne godziny posiłków, starać się odżywiać zdrowo, jeżeli pozwalać sobie na tzw. grzeszki, tylko robić to z głową. Od czasu do czasu, a nie na porządku dziennym. Wyrzucić z diety słodkie rzeczy, gazowane napoje, soki. Ja tak się staram robić na co dzień. I bardzo ważne jest planowanie. W moim przypadku jest tak, że pracuję w różnych godzinach - aby nie łapać byle czego na mieście, wcześniej planuję, co będę przez cały dzień jadła. Szykuję sobie jedzenie w pojemniki i myślę, że to jest dobra metoda, bo udaje mi się tę wagę utrzymać. Bardzo ważne jest picie dużej ilości wody i aktywność fizyczna.

Jak wygląda u pani ta aktywność?

Zacząłam od spacerów, chodzenia z kijkami, na basen. Na początku, po operacji, nie ma co się porywać na nie wiadomo jakie aktywności. Regularnie zaczęłam ćwiczyć dopiero jak osiągnęłam wagę docelową. Jak już byłam szczupła na tyle, że byłam sprawna, zaczęłam ćwiczyć regularnie.

Jak by pani rozwiła wątpliwości osób, które jeszcze się wahają, czy warto?

Na pewno warto. Często dostaję pytania, czy zdecydowałabym się drugi raz. Bez wahania zdecydowałabym się drugi raz, nawet załuję, że nie zdecydowałam się szybciej, bo tak naprawdę problemy z otyłością pojawiły się dużo wcześniej, jeszcze w liceum. Żałuję, że wcześniej nie znalazłam tej pomocy.

Dzisiaj jest pani liderem grupy CHLO (Chirurgiczne Leczenie Otyłości) przy Ośrodku Koordynowanej Opieki Bariatrycznej w szpitalu w Słupsku i świeci przykładem dla innych.

Jestem takim pacjentem dla pacjentów. Prowadzę fanpage na Facebooku, można do mnie pisać, zawsze podpowiem, doradzę. Sama przesłałam te drogi i doskonale rozumiem osoby, które się z tym zmagają. Na moim fanpage'u piszę, jak się odżywiam, jakie treningi robię. Jak ktoś potrzebuje wsparcia, to ja zawsze jestem.

Kontakt na Facebooku - Małgorzata Kalinowska - CHLO Słupsk.

Rozmawiała: Magdalena Olechnowicz

DYŻURNY GP

Na Czytelników „Głosu Pomorza” czeka redaktor dyżurny pod numerem telefonu 510 026 924

Wojciech Nowak

wojciech.nowak@gp24.pl



KALENDARIUM

5 marca

1823

Michael Faraday po raz pierwszy uzyskał chlor w stanie ciekłym.

1835

Samuel Colt założył w Paterson w stanie New Jersey Patent Arms Manufacturing Company, gdzie rozpoczął produkcję rewolwerów.

1933

W wyborach parlamentarnych w Niemczech zwyciężyła NSDAP zdobywając 44% głosów.

1945

Wojska 1. Frontu Białoruskiego zdobyły: Białogard, Gryfice, Kamień Pomorski i Stargard.

1946

W przemówieniu w Fulton w stanie Missouri Winston Churchill po raz pierwszy użył określenia „żelazna kurtyna”, określającego linię podziału Europy na blok wschodni i zachodni. Przemówienie to przyjmuje się za początek zimnej wojny.

1957

Dokonano dokładnego wytyczenia granicy polsko-radzieckiej w dawnych Prusach Wschodnich, na Zalewie Wiślanym i Mierzei Wiślanej.

LOTTO

03.03.2022 r., godz. 21.50

Lotto: 2, 3, 12, 17, 39, 47

Lotto Plus: 7, 14, 15, 34, 35, 37

Multi Multi: 1, 5, 6, 9, 15, 16, 22,

24, 27, 30, 32, 38, 45, 47, 50, 56,

61, 71, 76, 78 Plus 50

Ekstra Pensja: 12, 14, 17, 27, 31 +2

Ekstra Premia: 3, 14, 16, 26, 35 +2

Mini Lotto: 6, 13, 26, 35, 37

Kaskada: 1, 2, 8, 10, 13, 14, 17, 18,

19, 20, 22, 23

Super Szansa: 3, 0, 3, 8, 1, 1, 2

04.03.2022 r., godz. 14

Multi Multi: 1, 2, 7, 10, 12, 19, 20,

22, 27, 33, 37, 40, 45, 50, 51, 52,

55, 64, 67, 79 Plus 37

Kaskada: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 13,

17, 18, 23

Super Szansa: 1, 3, 6, 2, 8, 1, 1

WALUTY 4.03.2022

USD 4,3910 (+)

EUR 4,8363 (+)

CHF 4,7787 (+)

GBP 5,8413 (+)

(+) wzrost ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (-) spadek ceny w stosunku do notowania poprzedniego, (o) bez zmian

Prenumerata ☎ Zadzwoń!

94 340 11 14

✉ prenumerata.gdp@polskapress.pl

prenumerata.gp24.pl

Zapadł wyrok za próbę zabójstwa w Łebie i udział w pobiciach w Słupsku

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Z wokandy

Wczoraj Sąd Okręgowy w Słupsku wydał nieprawomocny wyrok na pięciu oskarżonych za przestępstwa popełnione w ciągu kilku miesięcy 2019 roku. Główny oskarżony dostał 13 lat więzienia.

Śledztwo prowadził Pomorski Wydział Zamiejscowy Departamentu do Spraw Przestępczości Zorganizowanej i Korupcji Prokuratury Krajowej w Gdańsku, gdzie sprawy trafiły z prokuratur słupskiej i łeborskiej. Połączono w nim śledztwa dotyczące udziału w kilku pobiciach, do których doszło od lipca do grudnia 2019 roku w Słupsku, oraz próby zabójstwa i również udziału w bójkę w Łebie.

Proces przed Sądem Okręgowym w Słupsku rozpoczął się w maju 2021 roku. Na ławie oskarżonych zasiadli miesz-



Wczoraj zapadł wyrok w sprawie pobić i próby zabójstwa. Na ławie oskarżonych zasiadło pięciu mieszkańców Słupska

kańcy Słupska, obecnie w wieku od 24 do 43 lat. Pięciu mężczyzn odpowiadało za popełnienie łącznie 16 przestępstw. Zarzuty oskarżenia przedstawione Konradowi K., Natanowi K., Piotrowi D.-Z., Krzysztofowi S. oraz Marcinowi T. dotyczyły głównie pobicia w Słupsku kilku mężczyzn z użyciem niebezpiecznych

przedmiotów - noży, pałek, maczug, siekiery, oraz pobicia i próby zabójstwa, do której doszło w nocy z 2 na 3 lipca 2019 roku w Łebie. Konradowi K. zarzucono usiłowanie pozbawienia życia mężczyzny poprzez zadanie mu dwóch ciosów nożem w okolice jamy brzusznej. Zarzut dotyczący pobicia kobiety poprzez użycie pałki tele-

skopowej przedstawiono Krzysztofowi S.

Dowodami w sprawie było kilkanaście opinii biegłych m.in. z zakresu genetyki sądowej, antropologii, informatyki, mechanoskopii oraz z zakresu badań broni palnej oraz zeznania 44 świadków.

Wczoraj został ogłoszony wyrok. Konrad K. został ska-

zany na karę łączną 13 lat więzienia, w tym na 10 lat za próbę zabójstwa w Łebie, gdzie zrany dwukrotnie nożem pokrzywdzony doznał wstrząsu krwotocznego i przeżył tylko dzięki szybkiej pomocy. Sąd przypisał Konradowi K. również winę za udział w bójkach z niebezpiecznymi narzędziami w Słupsku na ulicach Bema, Anny Łajming, Jedności Narodowej, gdzie oskarżony użył siekiery, oraz w salonie gier przy ulicy Mickiewicza.

Natan K. za udział w pobiciach w Słupsku na ulicach 3 Maja i Mickiewicza, znieważenie policjanta i grożenie mu pozbawieniem życia oraz w innym przypadku - zmuszenie funkcjonariuszy do zaniechania czynności służbowych w czasie samouwoławienia się po zatrzymaniu i doprowadzeniu go do oznakowanego radiowozu dostał łącznie 4 i pół roku więzienia.

Piotr D.-Z. za udział w bójkę w salonie gier, posiadanie broni i marihuany został skazany na 2 lata i miesiąc więzienia. Krzysztof S. za udział w pobiciu w Ł-

bie i uszkodzenie ciała pokrzywdzonej kobiety na 3 i pół roku więzienia. Marcin T. za pobicie na ulicy Anny Łajming w Słupsku - na karę półtora roku więzienia.

Sędzia Jarosław Turczyn podkreślił w uzasadnieniu, że nie ma wątpliwości w sprawie próby zabójstwa, którą zarejestrował monitoring.

- Konrad K. przyznał się do udziału w bójkę, ale nie do tego, że chciał dokonać zabójstwa. Jednak jego działania miały charakter zamiaru bezpośredniego. Oskarżony miał nóż. Cekał z tym nożem i go użył. Ugodził pokrzywdzonego w miejsce mające istotne znaczenie dla funkcji życiowych. I powtórzył cios - uzasadniał sędzia.

Sąd orzekł też wypłatęadośćuczynienia. Konrad K. pokrzywdzonemu w próbie zabójstwa ma wypłacić 20 tysięcy złotych. Natomiast wszyscy oskarżeni innym ofiarom pobicia - kwoty od 2 do 5 tysięcy złotych. Zapłacą też koszty sądowe.

Wyrok jest nieprawomocny. ©

CBŚP w Bytowie. Kradli, legalizowali i sprzedawali auta. Gang rozbity

Z policji
Sylvia Lis
sylvia.lis@gp24.pl

Działania CBŚP i Prokuratury Okręgowej w Słupsku doprowadziły do rozbicia zorganizowanej grupy przestępczej handlującej skradzionymi samochodami. Do sprawy zatrzymano 20 osób, odzyskano 6 aut i zabezpieczono części i podzespoły samochodowe, o łącznej wartości ok. miliona zł. Zatrzymani są podejrzani m.in. o kradzieże z włamaniami, paserstwa, oszustwa czy poświadczanie nieprawdy w dokumentacji.

Policjanci z Zarządu w Gdańsku Centralnego Biura Śledczego Policji, pod nadzorem Prokuratury Okręgowej w Słupsku, prowadzą postępowanie dotyczące zorganizowanej grupy przestępczej, której członkowie są podejrzani o kradzieże samochodów z terenu Szwecji, Niemiec i Polski. Do przestępstw dochodziło w latach 2017-2020. Z ustaleń śledztwa wynika, że członkowie gangu wywodzili się głównie z Pomorza i były to trzy grupy współpracujące ze sobą. Śledczy ustalili, że członkowie

grup mieli określone zadania, były osoby odpowiedzialne za znalezienie konkretnego modelu auta, jego kradzież, zorganizowanie przeróbek blacharskich czy mechanicznych. W kolejnym etapie do działań włączali się paserzy i tzw. słupy, na których rejestrowano skradzione pojazdy. Po zalegalizowaniu samochody były sprzedawane w kraju niczego nie podejrzewającym klientom.

- Wiele miesięcy zajęło policjantom sprawdzanie w kolejnych urzędach dokumentów dotyczących wytypowanych pojazdów - informuje CBŚP. Funkcjonariusze dokładnie analizowali wszystkie informacje, sprawdzali poszczególne numery, marki, a nawet kolory

zarejestrowanych samochodów. Weryfikowano także osoby występujące przy rejestracji pojazdów.

Policyjne działania były prowadzone na terenie województwa pomorskiego, podlaskiego i mazowieckiego od 2021 roku. Ostatnie uderzenie nastąpiło w lutym w powiecie bytowskim, kiedy zatrzymano dwie osoby. Łącznie w sprawie występuje 20 podejrzanych, którym zarzucane są przestępstwa m.in. kradzieży z włamaniem, paserstwa, oszustwa czy poświadczania nieprawdy w dokumentacji. 13 osób usłyszało już zarzuty udziału w zorganizowanej grupie przestępczej, w tym trzem osobom zarzuca się kierowanie gangami. ©



Sprawa samochodowego gangu jest rozwojowa i funkcjonariusze nie wykluczają kolejnych zatrzymań

Ponad 300 uchodźców. Samorządy przygotowują się na przyjęcie kolejnych

Powiat słupski
Alek Radomski
aleksander.radomski

Ponad 300 uchodźców zakwaterowano w dwóch ośrodkach w powiecie. Pięć osób znalazło schronienie w Słupsku. Samorządy przygotowują się na napływ uciekających przed wojną Ukraińców.

Ośrodek w Runowie i w Rowach to na razie dwa pierwsze adresy, pod którymi schronienie znaleźli uciekający przed wojną Ukraińcy. W sumie na terenie powiatu i pod skrzydłem starostwa znajduje się aktualnie ponad 300 osób.

- A spodziewamy się ich więcej - przyznaje Waldemar Fuchs, naczelnik Wydziału Bezpieczeństwa i Zarządzania Kryzysowego Starostwa Powiatowego w Słupsku. - Myślę, że nawet kilka tysięcy. Staramy się wszystkich rozlokować tak, aby trafiali do różnych gmin, bo to pod ich opieką będą się później znajdować.

Finalizowane są umowy z samorządami dotyczące wsparcia. Wiadomo, że urząd wojewódzki oferuje do 140 zł za dobę pobytu uchodźcy w ośrodku lub hotelu. Co do-



Ponad 50 miejsc czeka w starej hali sportowej mechanika przy ul. Niedziałkowskiego

kładnie obok samego noclegu pokrywać ma kwota, ma zostać uszczegółowione.

Uchodźcy są też w Słupsku. Oficjalnie to pięć osób, które zakwaterowano w trzech pokojach na terenie stadionu 650-lecia przy ul. Madalińskiego. W praktyce, jaka jest realna liczba Ukraińców, którzy w tej części kraju szukają schronienia, pozostaje niewiadomą. Część osób pod swój dach przyjęli mieszkańcy Słupska i powiatu. Część trafiła do członków rodzin, którzy przyjechali tu za pracą. Według danych ratusza, około 600 osób zza wschodniej granicy było zameldowanych w mieście. Liczba ta nie oddaje jednak realiów.

Miasto przygotowuje się na przybycie kolejnych osób w potrzebie. Jeśli napływ ludzi będzie spory, zostaną też ulokowani w tymczasowych schronieniach, np. w hali judo przy Madalińskiego. Zabezpieczono już 200 łóżek z PCK. 51 kolejnych miejsc zorganizowano w starej hali sportowej mechanika przy ul. Niedziałkowskiego. Jest też opcja na wykorzystanie hali przy SP5 na osiedlu Hubalczyków.

- Miejsca zostaną wykorzystane, jeśli nadejdzie taka potrzeba - mówi Jerzy Janiak z Centrum Zarządzania Kryzysowego w Słupsku. - Przygotowujemy też porozumienie z hotelami, które wyraziły chęć przyjęcia uchodźców. ©

Wzmożone zainteresowanie paszportami w Słupsku. Sytuacja jest pod kontrolą

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl



Słupsk

Od kilku dni Oddział Zamiejskowy Wydziału Paszportów w Słupsku przeżywa szturm zainteresowanych złożeniem wniosku o paszport. Urzędnicy uspokajają, że sytuacja wraca do normy.

Agresja Rosji na Ukrainę spowodowała wzrost zainteresowania paszportami w całym kraju. Doszło do tego, że internetowy system rejestracji wizyt w Pomorskim Urzędzie Wojewódzkim w Gdańsku, a także oddziałach w Gdyni i Słupsku, stał się niewydolny. Obecnie terminu wizyty umówić się nie da.

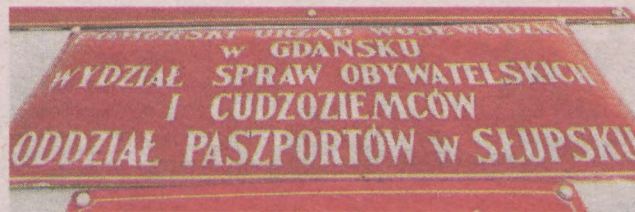
Marcin Tymiński, rzecznik prasowy Pomorskiego Urzędu Wojewódzkiego w Gdańsku, uspokaja, że funkcjonalność systemu wróci do normy w poniedziałek, 7 marca. Wówczas problemy z brakiem wolnych terminów znikną.

- Wzmożone zainteresowanie dokumentami paszportowymi zaistniało w całym kraju, ale chcę poinformować, że czas oczekiwania na dokument paszportowy nadal wynosi do 30 dni. Jednocześnie brak możliwości internetowej rezerwacji wizyt nie jest spowodowany awarią systemu, a zwiększającym się zapotrzebowaniem Polaków na dokumenty paszportowe - mówi Marcin Tymiński.

W Oddziale Zamiejskowym Wydziału Paszportów w Słupsku funkcjonują dwa stanowiska obsługi klientów. Codziennie na tych stanowiskach obsługiwanych jest ponad stu interesantów.

Reagując na zaistniałą sytuację, PUW poinformował, że od 7 marca godziny rejestracji elektronicznej ulegną zmianie. I tak od poniedziałku do piątku (z wyjątkiem wtorku) rejestracja elektroniczna będzie czynna od godz. 7, a we wtorek od godz. 10.

- Dokładamy wszelkich starań, aby umożliwić wszystkim klientom możliwość pozytywnego załatwienia sprawy w naszym



Problemy z zarejestrowaniem wizyty w wydziałach paszportowych mają skończyć się w poniedziałek

szym urzędzie. Dlatego od 5 marca uruchamiamy obsługę klientów w sprawach paszportowych również w soboty w godzinach 9 - 14. Rejestracja na soboty uruchamiana będzie w każdy poniedziałek. W Słupsku na sobotę będą umawiani ci klienci, którzy nie mogli zostać przyjęci danego dnia, w którym chcieli złożyć wniosek - precyzuje Marcin Tymiński.

Oddziały paszportowe w Gdańsku, Gdyni i Słupsku w soboty (z wyjątkiem Wielkiej Soboty - 16 kwietnia) będą czynne do końca kwietnia.

Skąd ten nagły szturm interesantów na wydziały paszportowe? Zapytaliśmy o to specjalistów.

- W ostatnich dniach byliśmy wszyscy świadkami po-

dobnych zachowań społecznych, które miały miejsce dwa lata temu, kiedy rozpoczęła się pandemia. Niektóre czynności się powtórzyły. Wszystko to prowadzi nas do jednego - chcemy mieć poczucie kontroli nad naszym życiem, chcemy być przygotowani i mieć wybór. Myślę, że niejedna osoba zastanawiała się, i nadal to robi, czy podjęła odpowiednie kroki, aby zabezpieczyć siebie i swoją rodzinę by móc się ratować w sytuacji kryzysowej - wskazuje Maciej Maraszkiewicz, psycholog i socjolog wykładający na Akademii Pomorskiej w Słupsku. - Takie reakcje są jak najbardziej naturalne, nie próbujemy ich ograniczać, działamy w zgodzie ze sobą, nie robiąc krzywdy innym. Nie

oceniajmy innych: tego, jak reagują w sytuacjach stresujących, np. robiąc zapasy żywnościowe na najbliższe tygodnie.

Kamila Rudnik, psycholog pracujący w Zespole Szkół Informatycznych w Słupsku oraz w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 4 w Słupsku dodaje, że w społeczeństwie są też osoby, które nie reagują na wojnę. Uznają bowiem, że ich to nie dotyczy.

- Które podejście jest lepsze? Ciężko jednoznacznie stwierdzić. Zależy to od tego, czego potrzebujemy w danym momencie i jak regulujemy swoje emocje. Każdy z nas jest inny i ma wypracowane różne sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi wydarzeniami - mówi.

Kamila Rudnik wskazuje też, że sami jesteśmy uczestnikami wojny na Ukrainie. Obserwując doniesienia w mediach i internecie mamy niemalże namacalne dowody konfliktu, część z nas ma przyjaciół i znajomych z Ukrainy, którzy w Polsce mieszkają od lat, jeszcze inni przyjmują w swoje progi uciekających

przed wojną Ukraińców, którzy również niosą ze sobą bagaż doświadczeń, którym potrzebują się z kimś podzielić.

- Widzimy i słyszymy o zniszczonych miastach oraz nieszczęściu ludzi i zastanawiamy się co będzie dalej, co będzie z nami. Towarzyszy nam lęk, który przynosi różne scenariusze. Ważną rolę odgrywają nasi bliscy, którzy ostrzegają nas przed brakiem paliwa, trudnościami z wyrobieniem paszportu czy też przesyłają nam wiele informacji z Internetu. Warto w takich chwilach zadbać o siebie, ale jednocześnie zastanowić się nad tym, z jakich źródeł czerpiemy wiedzę. Zaufajmy specjalistom, którzy od wielu lat tworzą wartościowe treści - poleca Rudnik. - Zastanówmy się też, czy otoczyliśmy naszych bliskich ciepłem i troską? Czy nie przeglądamy stale informacji, które bardzo nas bodźczą? Jaki mamy wpływ na całą sytuację? Co możemy ewentualnie zrobić ze swojej strony - biorąc pod uwagę nasze możliwości w danej chwili. ©

Słupski WORD zaprasza - za darmo sprawdzisz stan techniczny auta po zimie

Słupsk

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl

Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego przez cały marzec zaprasza kierowców do bezpłatnego sprawdzenia stanu technicznego swoich pojazdów. To kolejna edycja akcji. W ubiegłym roku skorzystało z niej kilkuset kierowców.

- Do 31 marca zapraszamy kierowców na bezpłatne badanie stanu technicznego pojazdów. Szczególnie po okresie zimowym tego typu badania mogą okazać się szczególnie ważne, ponieważ wskażą, czy dany pojazd wymaga interwencji mechanika - mówi Piotr Tomaszewski, dyrektor WORD w Słupsku.

Chęci sprawdzenia swojego pojazdu nie trzeba nigdzie zgłaszać. Wystarczy do końca marca podjechać do słupskiej Okręgowej Stacji Kontroli Pojazdów przy ul. Mierosławskiego 10 - od poniedziałku do piątku w godz. 8-18 i w soboty w godz. 8-14.

- Każdy kierowca, nawet ten przyjeżdżający do nas „z marszu”, zostanie obsłużony. Diagnosta sprawdzi podsta-



Kierowcy, którzy chcą bezpłatnie sprawdzić stan techniczny aut, mogą w marcu odwiedzić stację diagnostyczną WORD-u

wowe elementy pojazdu, które mają wpływ na bezpieczeństwo jazdy, czyli m.in. zawieszenie, podwozie, układ hamulcowy, układ kierowniczy czy oświetlenie, a także te elementy, która uznaje za stosowne i które to mogły się w okresie zimowym mocniej zużyć - wskazuje Tomaszewski.

- Chciałbym jednocześnie podkreślić, że te badania nie będą zastępowały przeglądu technicznego pojazdu. Będą miały one jedynie charakter prewencyjny - każdy z kierowców będzie mógł dowiedzieć się, czy jego pojazd jest w dobrej kondycji po zimie - dodaje.

Z jakimi problemami najczęściej spotykali się diagnosty WORD podczas ubiegłorocznej edycji akcji? Z reguły były to oznaki korozji podwozia pojazdów, zwiększone zużycie układu hamulcowego oraz zawieszenia, czy luzy w układzie kierowniczym. Czasami okazywało się też, że światła pojazdów nie były poprawnie ustawione lub opony samochodu nie nadawały się już do użytku - czy to ze względu na ich stan, czy to na ich wiek. Według specjalistów opony zimowe powinny być wymieniane co około 4-5 lat.

- Nie trzeba mówić, że przez wjeżdżanie w ubytki w jezdni cierpią właśnie amortyzatory czy układ kierowniczy, a dziury na drodze w okresie zimowym powstają jak grzyby po deszczu. Mówiąc o zawieszeniu i amortyzacji samochodu warto zauważyć, że stan tego układu wpływa nie tylko na komfort podróżowania, ale także na bezpieczeństwo kół do jeźdni, co z kolei przekłada się na skuteczne hamowanie - zauważa Piotr Tomaszewski. - Pamiętajmy, że jeżeli jeden układ nie działa poprawnie, to ma realny wpływ na działanie drugiego. ©

Pogoda

Przed nami pochmurny weekend. Znad Syberii nadchodzi zgniół wyżej. Wiosna odezwie się po 10 marca.

- Pogodę będzie kształtował zgniół wyżej syberyjski. I to jest prawdziwe określenie - mówi Krzysztof Ścibor Biura Prognozy Pogody Calvus. - Do niedzieli będzie pochmurno. Rano mgliście, lokalnie wystąpią mżawki.

W sobotę i niedzielę temperatura wyniesie 3-4 stopni Celsjusza. Z samego rana może też wystąpić lekki mroźnik z temperaturą minus 1, minus 3 stopnie. Wiatr słaby, z północy.

Trochę cieplej będzie na początku przyszłego tygodnia. Więcej przejaśnień i bez opadów. W dzień temperatura 5-7 stopni C, ale noc z lekkim mrozem - prognozuje Krzysztof Ścibor. - Po 10 marca wiosna pojawi się na horyzoncie. (BER)

Wyrazy szczerzego współczucia
Koledze
Mirosławowi Chamier Gliszczyńskiemu
z powodu śmierci
Taty
składają koledzy i koleżanki
z Głównego Inspektoratu Rybołówstwa Morskiego

Wyrazy głębokiego współczucia oraz słowa wsparcia i otuchy
Panu **Kazimierzowi Duda**
w tych trudnych chwilach po stracie
Taty
składają Zarząd i Pracownicy Centrum Edukacyjnego
Technik Sp. z o.o. w Słupsku oraz Pomorskiej Akademii
Kształcenia Zawodowego Sp. z o.o. w Słupsku

Przedstawiciel ONZ chwali ofiarność Polaków

Warszawa

Hubert Rąbiega

hubert.rabiega@polskapress.pl

Przebywający w Polsce dyrektor wykonawczy Światowego Programu Żywnościowego ONZ - David Beasley - podziękował w piątek Polakom oraz prezydentowi Andrzejowi Dudzie za „ogromne wsparcie”, które jest udzielane uchodźcom ze swojej ojczyzny Ukraincom.

„Jestem w Polsce, kraju wypełnionym niesamowitymi ludźmi, którzy nie zawahali się stanąć w obronie swoich sąsiadów w czasach wielkiej potrzeby” - napisał w piątek David Beasley, dyrektor wykonawczy Światowego Programu Żywnościowego Organizacji Narodów Zjednoczonych.

„Zwracam się do prezydenta Andrzeja Dudy i Polaków - dajcie nadzieję tak wielu. W imieniu Światowego Programu Żywnościowego ONZ dziękuję za ogromne wsparcie!” - dodał Beasley.

Światowy Program Żywnościowy (ang. World Food Programme, WFP) to agencja ONZ i organizacja humanitarna powołana do zwalczania globalnego głodu. Siedziba główna mieści się w Rzymie, a biura znajdują się w ponad 80 krajach na całym świecie.

WFP interweniuje przede wszystkim w sytuacjach kryzysowych, podczas wojen i kata-



Od wybuchu wojny do Polski przybyło 670 tys. uchodźców

strof naturalnych, a także po ich ustąpieniu, by pomóc społeczności w odbudowie normalnego życia. Misją Programu jest zapewnienie każdemu człowiekowi niezbędnego pożywienia.

Zgodnie z ostatnimi danymi podanymi przez Straż Graniczną, tylko od czasu wybuchu wojny w czwartek 24 lutego do piątku w Polsce znalazło schronienie ponad 670 tys. uchodźców z terytorium Ukrainy.

Ministerstwo Spraw Zagranicznych informuje z kolei, że większość osób, które przybywają do Polski od dziewięciu dni, to obywatele ukraińscy. Wśród uchodźców przed wojną są jednak też Polacy, a także obywatele m.in. Uzbekistanu, Białorusi, Indii, Nigerii, Algierii, Maroka, Afganistanu, Pakistanu, USA czy Rosji.

Andrzej Duda: Polska jest dziś bezpiecznym krajem

Marcin Koziestarski

redakcja@polskapress.pl

Rzeszów

Prezydent odwiedził w piątek 21. Brygadę Strzelców Podhalańskich w Rzeszowie, skąd udał się następnie na granicę polsko-ukraińską.

- Polscy żołnierze są dziś tam, gdzie są potrzebni. Dzięki nim mogę powiedzieć, że Polska jest dziś bezpieczna - powiedział na konferencji prasowej w Rzeszowie Andrzej Duda.

- 21. brygada Strzelców Podhalańskich wykonuje swoje zadania na granicy polsko-ukraińskiej, m.in. koordynując działania sojuszników, chroniąc naszą część granicy, a także realizując zadania związane z napływem uchodźców. Żołnierze są tam, gdzie są potrzebni. M.in. dzięki nim mogę powiedzieć, że Polska jest dziś bezpieczna - powiedział Andrzej Duda, który jeszcze tego samego dnia pojechał na granicę.

- Chcę zobaczyć, jak prowadzone są tam działania, a także porozmawiać z pełniającymi tam zadania zespołami oraz z ludźmi, którzy napływają do nas w poszukiwaniu pomocy - podkreślił prezydent. I dodał, że właśnie



Prezydent Andrzej Duda odwiedził żołnierzy w Rzeszowie, a następnie udał się z wizytą na granicę polsko-ukraińską w Korczowej

przez polską granicę odbywa się cały transport pomocy humanitarnej i materialnej, która realizowana jest dla Ukraińców, którzy cały czas są na terenie swojego kraju. - Chcę też porozmawiać z naszymi ukraińskimi przyjaciółmi, którzy ufają nam i przybywają po to, żeby schronić się przed wojną, po to, żeby tutaj być bezpiecznymi. Jeszcze raz dziękuję wszystkim moim rodakom za tyle serca, które jest okazywane - zaznaczył prezydent. Andrzej Duda poin-

formował również, że „mamy już dzisiaj na terenie Polski ponad 10 tysięcy amerykańskich żołnierzy, a około 5 tysięcy jest we wschodniej części kraju”.

- Wiadomo, czym się zajmują. To jest koordynacja ewakuacji ludności z Ukrainy, czyli wsparcie poradcze, o którym ostatnio tyle mówimy i który jest faktem. Jestem panom generałom, dowódcy brygady, dowódcy dywizji ogromnie wdzięczny za to, na jakim poziomie wy-

konywane są te zadania. Ręczywiście koordynacja jest doskonała, żołnierze są zawsze tam, gdzie w danym momencie są potrzebni, żeby wspierać, pomagać, załatwiać wszystkie zadania o charakterze logistycznym - podkreślał.

Po wizycie w Rzeszowie prezydent Andrzej Duda pojechał z wizytą na granicę polsko-ukraińską w Korczowej, żeby zobaczyć, „jak wygląda sytuacja, jak idzie cała ta akcja ewakuacyjna, jak to się wszystko odbywa”.

Z KRAJU



Przemysł ABW zatrzymała rosyjskiego szpiega

Prokuratura w Rzeszowie wspólnie z Agencją Bezpieczeństwa Wewnętrznego prowadzi śledztwo w sprawie szpiegostwa na rzecz rosyjskiego wywiadu. W toku postępowania w jednym z hoteli w Przemyslu zatrzymano mężczyznę. Ujawniono przy tym dwa paszporty oraz karty płatnicze rosyjskich banków na dwie różne tożsamości. Z ustaleń postępowania wynika, że podejrzany prowadził działalność szpiegowską m.in. na terenie Warszawy, Przemysła i Medyki, jak również na terenie Ukrainy oraz państw trzecich. (AIP)

Warszawa Zmiana nazwy ulicy przy rosyjskiej ambasadzie?

Pomysł pojawił się po tym, jak podobne działania zapowiedziały władze Pragi i Wilna. W ślicach Czech i Litwy ulice prowadzące do rosyjskich ambasad mają nosić nazwę „Bohaterów Ukrainy”. Ambasada Federacji Rosyjskiej w Warszawie mieści się obecnie przy ul. Belwederskiej, będącej częścią Traktu Królewskiego. (AIP)

Gospodarka Ulgi podatkowe dla osób pomagających Ukraincom

Rząd pracuje nad zmianami podatkowymi, aby wesprzeć Polaków niosących pomoc Ukrainie. Będą one obejmowały okres od 24 lutego do końca 2022 roku. Darczyńcy już teraz mogą skorzystać z niektórych ulg podatkowych. Osoby i firmy, które pomagają Ukrainie, przekazując pieniądze lub także dary rzeczowe za pośrednictwem organizacji pozarządowych, mogą odliczyć darowizny w rocznym zeznaniu PIT lub CIT. (AIP)

Fronty wojny informacyjnej w Polsce. Czym chcą nas straszyć?

Warszawa

Małgorzata Puzyr

malgorzata.puzyr@polskapress.pl

Internet w Polsce przeżywa obłęd, jeśli chodzi o ilość nieprawdziwych informacji, które mają na celu wywołanie paniki w polskim społeczeństwie. Rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych apeluje, żeby weryfikować informacje.

Rzecznik ministra koordynatora służb specjalnych Stanisław Żaryn poinformował w mediach społecznościowych o trzech głównych wątkach, które wykorzystywane są do „wywołania paniki i chaosu w Polsce”.

Chodzi o fałszywe informacje o braku paliwa i gotówki w naszym kraju, „fake newsy” o zagrożeniu skażeniem oraz



Wszystkie nieprawdziwe informacje są na bieżąco dementowane przez odpowiednie instytucje państwowe

rzekome problemy z dostępnością paszportów.

Wszystkie nieprawdziwe informacje zostały zdementowane przez odpowiednie firmy i instytucje. „To donie-

szenie nieprawdziwe, wykorzystywane do destabilizowania Polski” - ostrzega Żaryn i apeluje o pozyskiwanie informacji tylko z wiarygodnych źródeł. „W Polsce nie zabrak-

nie gotówki” - zapewnia Narodowy Bank Polski i dodaje, że w związku z nasiloną skalą transakcji nastąpiły opóźnienia w dostawach gotówki do niektórych bankomatów, ale to chwilowe niedogodności.

Z kolei prezes PKN Orlen Daniel Obajtek informuje, że ruch na stacjach benzynowych wrócił już do normy. - Na bieżąco realizujemy wszystkie dostawy na stacje i mamy odpowiednie zapasy, by zachować ich ciągłość - zapewnia.

Warto również podkreślić, że w Polsce nie występuje zagrożenie skażeniem w związku z ostrzałem elektrowni jądrowej na Ukrainie. „Państwowa Agencja Atomistyki na bieżąco analizuje dane otrzymane z krajowego systemu monitoringu radiacyjnego i nie odnotowała żadnych niepokojących wskazań aparatury pomiarowej. Obecnie na terenie RP nie ma zagrożenia dla zdrowia i życia ludzi oraz dla środowiska” - poinformowała PAA.

Rosjanie ostrzelali największą elektrownię atomową w Europie

Zaporoże

Anna Piotrowska

anna.piotrowska@polskapress.pl

Elektrownia atomowa w Zaporozżu stała się celem ataku rosyjskich żołnierzy. W wyniku ostrzału przeprowadzonego w piątek nad ranem doszło do pożaru, który, na szczęście, udało się ugasić.

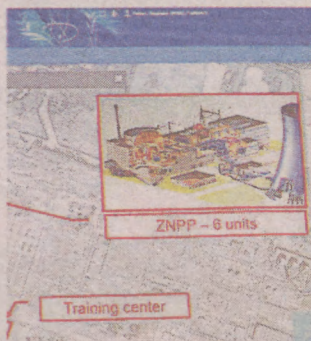
W reakcji na rosyjski ostrzał Zaporoskiej Elektrowni Atomowej głos zabrala Międzynarodowa Agencja Energii Atomowej. Szef tej organizacji przekazał podczas konferencji prasowej, że żaden z reaktorów ukraińskiej elektrowni jądrowej nie został uszkodzony. - Nie ma zagrożenia - podkreślił.

- Ukraina zwróciła się do nas z prośbą o natychmiastową pomoc w sprawie elektrowni atomowych - powiedział Rafael Mariano Grossi i zapewnił, że Agencja utrzymuje kontakt dyplomatyczny w sprawie technologii zarówno z Ukraincami, jak i Rosjanami.

Po nocnych walkach teren Zaporoskiej Elektrowni Jądrowej został w piątek rano zdobyty przez wojska rosyjskie. Jak przekazała ukraińska Państwowa Inspekcja Jądrowego Zarządzania, w ręce nieprzyjaciela trafiły budynki administracyjne i przejście do stacji.

Zapewniono, że „personel operacyjny kontroluje stan bloków energetycznych i zapew-

-03-04 08:00 UTC



Wybuch w Zaporozżu byłby groźniejszy niż w Czarnobylu

nia ich pracę w zgodzie z wymogami technicznymi i gwarancjami bezpieczeństwa”.

- Przeżyliśmy noc, która mogła zatrzymać historię - tak ataki na Zaporoską Elektrownię Jądrową skomentował prezydent Ukrainy.

Wołodomyr Zełenski nazwał działania Rosjan terroryzmem. Jak mówił, noc, podczas której doszło do ataku na elektrownię jądrową, mogła zakończyć historię nie tylko Ukrainy, ale też całej Europy.

Ukraiński prezydent powiedział, że wybuch w jednej takiej elektrowni mógł być sześciokrotnie większy niż wybuch w Czarnobylu w 1986 roku. Jak dodał, rosyjskie czołgi wiedziały, co atakują, a strzelanie do elektrowni jądrowej to terror o nieznanym dotąd poziomie.

Zełenski przeżył trzy zamachy w ciągu kilku dni

Małgorzata Puzyr
redakcja@polskapress.pl

Kijów

Jak informuje brytyjska gazeta „The Times”, prezydent Ukrainy miał uniknąć co najmniej trzech zamachów tylko w ciągu ostatniego tygodnia.

Do zabicia ukraińskiego prezydenta miały zostać skierowane przez Moskwę dwa różne oddziały: jeden złożony z najemników ze wspieranej przez Kreml Grupy Wagnera, a drugi z członków czeczeńskich sił specjalnych.

Jak donosi „The Times”, oba zamachy zostały udaremnione przez przeciwników wojny w szeregach rosyjskiej Federalnej Służby Bezpieczeństwa (FSB), którzy mieli ostrzec Ukraińców.

Według brytyjskich dziennikarzy najemnicy Wagnera w Kijowie ponieśli duże straty podczas prób i podobno byli zaskoczeni tym, jak trafnie Ukraińcy przewidzieli ich posunięcia. Źródło zbliżone do grupy stwierdziło, że „dziwne” było to, jak dobrze poinformowani byli ludzie odpowiedzialni za bezpieczeństwo Zełenskiego.

Najemnicy z grupy Wagnera nie wiedzieli o czeczeńskich zamachowcach, ale będąc od sześciu tygodni w Kijowie, prze-



Zamachy na życie Zełenskiego miały zostać udaremnione dzięki informacjom pochodzącym od przeciwników wojny z szeregów rosyjskiej Federalnej Służby Bezpieczeństwa (FSB)

prowadzili własne próby zamachów. Ogółem celem ataku mają być 24 osoby. W stolicy Ukrainy wciąż może przebywać około 400 najemników.

We wtorek ukraińskie media, powołując się na sekretarza Rady Bezpieczeństwa Narodowego i Obrony Ukrainy Ołeksija Daniłowa, informowały, że zlikwidowano grupę służących Rosji czeczeńskich najemników, którzy planowali zabić prezydenta Ukrainy.

Rosjanie cały czas kontynuują też ostrzały ukraińskich miast. Według informacji podanych przez Zełenskiego rosyjskie bomby w samym Czerni-

howie zabiły 47 cywili. Służby ratunkowe prowadziły w piątek prace poszukiwawcze pod gruzami zniszczonych bloków mieszkalnych. Według miejscowych władz udało się uratować 18 osób.

Tymczasem Rosjanie atakują obiekty cywilne także w innych miastach. W Żytomierzu rosyjska armia ostrzelała rakietami i całkowicie zniszczyła jedną z miejscowych szkół. Trwają bombardowania m.in. Charkowa. Rosjanie bez przerwy ostrzeliwują też Mariupol nad Morzem Azowskim.

Minister obrony Ukrainy Ołeksij Reznikow przez media

społecznościowe poinformował o najnowszych danych dotyczących strat w wojsku rosyjskim. Według ministra agresor stracił już 10 tysięcy żołnierzy.

„W ciągu ośmiu dni straty armii rosyjskiej przekroczyły 10 tysięcy zabitych i rannych. Potwierdzona została również likwidacja co najmniej jednego generała. Rosyjskie społeczeństwo już zaczyna odczuwać i uświadamiać sobie te straty” - napisał Reznikow. Jego zdaniem straty jednostek opancerzonych Rosjanie liczą nie w sztukach, ale w „batalionach i brygadach”.

ZE ŚWIATA

Moskwa

15 lat więzienia za informację o „wojnie na Ukrainie”

Nazywanie działań Rosji na Ukrainie „wojną” będzie uznawane przez Moskwę za „fake news” i grozić będą za to drakońskie kary. Komisja rosyjskiego parlamentu już zatwierdziła projekt, zgodnie z którym za w rzeczywistości prawdziwą informację grozi nawet długoletnie więzienie. Proponowana nowelizacja, jak podał Wasilij Piskariow, poseł niższej izby Dumy Państwowej, zakłada kary do trzech lat więzienia za przygotowanie informacji, które ustawa określa jako „fake newsy” i od 5 do 10 lat za ich szerzenie, jeśli rozpowszechniane są przez internet bądź przez grupę ludzi. Najwyższa kara, nawet 15 lat więzienia grozić będzie tym, którzy rozpowszechniając informacje, o których wiedzą, że są nieprawdziwe, wywołują skutki „społecznie niebezpieczne”. (AIP)

Bruksela

Szef NATO: Zapewnimy ochronę wszystkim sojusznikom

W Brukseli odbyła się nadzwyczajna narada ministrów spraw zagranicznych Sojuszu Północnoatlantyckiego, w tym sekretarza stanu USA Anthony'ego Blinkena. Obrady rozpoczęły się od krótkiego wystąpienia sekretarza NATO. Jens Stoltenberg podkreślił, że Sojusz nie jest stroną konfliktu między Rosją i Ukrainą i nie chce konfliktu z Moskwą, ale nadal będzie zapewniał wsparcie dla Ukrainy. Podkreślił też znaczenie ochrony bezpieczeństwa sojuszników oraz wzmocnienia wschodniej flanki NATO. - Apelujemy do prezydenta Putina, żeby zatrzymać tę wojnę, wycofać wszystkie wojska rosyjskie z Ukrainy i wkroczyć na drogę dyplomacji - powiedział sekretarz generalny Sojuszu. Stoltenberg potępił także ataki rosyjskiej armii wymierzone w ludność cywilną i wyraził zaniepokojenie ostrzałem Zaporoskiej Elektrowni Atomowej w Zaporozżu. (AIP)

Ambasador Polski wciąż pozostaje w otoczonym Kijowie

Kijów

Małgorzata Puzyr

malgorzata.puzyr@polskapress.pl

Ambasador Polski na Ukrainie Bartosz Cichocki, gdy jego unijni odpowiednicy wyjeżdżają do Lwowa i później do domu, chce podtrzymać ducha stolicy i pozostać w Kijowie - podają brytyjskie media.

Jak informuje „The Guardian”, część zachodnich dyplomatów przekroczyła granicę i pracuje z sąsiednich krajów, a większość została ewakuowana do domu. Ale w kompleksie polskiej ambasady, w centrum pogrążonego w wojnie Kijowa, ambasador Polski Bartosz Cichocki wciąż pracuje.

- Wierzę, że dzisiaj możemy wpłynąć na morale, du-



- Czujemy się bardzo dobrze, bronieni przez najdzielniejszych żołnierzy w Europie - mówi ambasador Bartosz Cichocki

cha - mówi polski dyplomata w rozmowie z „The Guardian”. - Mają broń, mają jedzenie, mają wszystko, ale myślę, że zostawienie ich teraz byłoby czymś, co mogłoby obniżyć ich nastrój - dodaje. Cichocki niechętnie mówił

o swoich planach ewakuacyjnych, twierdząc, że dopóki w Kijowie pozostanie demokratycznie wybrany rząd ukraiński, będzie przebywał w stolicy, opisując miasto jako „niedostępne”. Przyznał, że odejdzie, jeśli nakaże mu to

Ministerstwo Spraw Zagranicznych, choć nie spodziewa się takiej decyzji. Zapytany przez brytyjskiego dziennikarza, czy śpi w piwnicy, ambasador nie krył zdziwienia. - Dlaczego? Ludzie śpią w łóżkach. Dlaczego miałbym spać w piwnicy? - dopytywał.

W podobnym tonie wypowiedział się również dla polskich mediów. - Czujemy się bardzo dobrze, bronieni przez najdzielniejszych żołnierzy w Europie. Nie sądzę, żeby Rosjanie byli w stanie tutaj wejść - mówił z kolei ambasador Cichocki w rozmowie z RMF FM. - To jest być może ich plan, ale nie sądzę, że im się uda. Będąc wewnątrz, bardziej martwię się o weekendowy wynik Legii Warszawa niż o moje bezpieczeństwo - dodał.

Ambasador podkreślał też, że „rosyjska armia to armia, która nie potrafi nakarmić swoich żołnierzy, zatan-kować swoich maszyn, zdumiewająco zacofana technicznie”.

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustce prosi o zgłaszanie przyjazdu uchodźców

Bogumiła
Rzeczowska

bogumila.rzeczowska@gp24.pl



Ustka

Od początku wojny do Ustki trafiło 48 uchodźców ukraińskich, którzy znaleźli schronienie u osób prywatnych. Takimi informacjami dysponuje Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej, ale uchodźców może być więcej. MOPS prosi o zgłaszanie tych osób, tylko i wyłącznie w celach raportowych.

- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Ustce informuje, że mieszkańcy, którzy przyjęli pod swój dach uchodźców powinni bezzwłocznie przekazać informację o liczbie oraz adresie pobytu tych osób na terenie Gminy Miasto Ustka - informuje MOPS w Ustce. - Prosimy również o konieczności zgłoszenia terminu wyjazdu uchodźców z podanego adresu pobytu.

MOPS wyjaśnia, że zgodnie z wytycznymi Pomorskiego



FOT. MARIUSZ JASŁOWSKI

Dary rzeczowe dla uchodźców można przynosić do MOPS-u w ratuszu, CIS-u przy ulicy Wiejskiej oraz na dworzec autobusowy

Urzędu Wojewódzkiego, samorządy są zobligowane do codziennego raportowania aktualnej liczby uchodźców na swoim terenie. W Ustce informacje na ten temat zbiera Anna Piszko pod numerem telefonu 59 8154-390 w godzinach pracy MOPS. Można je przekazać także mailowo na adres sekretariat@mops.ustka.pl.

Wojewoda pomorski zdecydował, że uchodźcy przebywa-

jący na terenie powiatu słupskiego w pierwszej kolejności są kierowani do ośrodka Kormoran w Rowach w gminie Ustka i pałacu Pod Bocianim Gniazdem w Runowie w gminie Potęgowo. Wymogiem jest, aby osoby te miały potwierdzenie przekroczenia granicy po 24 lutym 2022 roku.

- Wojewoda Pomorski informuje, że przyjmowanie uchodźców w kwaterach pry-

watnych nie będzie refinansowane. Nie mamy takich możliwości prawnych. Na zwrot kosztów mogą liczyć tylko przedsiębiorcy, którzy podpiszą umowę z wojewodą. Na razie są dwa ośrodki na liście - w Rowach i Runowie i tam są kierowane, także od nas za pośrednictwem starostwa, osoby, które nie znajdują mieszkania w Ustce - mówi Anna Pilecka-Sawczuk, zastępca kierownika

MOPS w Ustce. - My mamy informacje o 48 osobach, które w Ustce zatrzymały się prywatnie. Jednak uchodźców może być więcej. Prosimy o ich zgłaszanie do MOPS-u. Nie wiąże się to z żadnymi konsekwencjami finansowymi. Po prostu mamy obowiązek raportowania stanu liczebnego uchodźców.

W Ustce wciąż trwa zbiórka darów dla Ukrainy. Można je przynosić do MOPS-u w ratuszu, CIS-u na ulicy Wiejskiej oraz na dworzec autobusowy.

- Te rzeczy na bieżąco wydajemy mieszkańcom, którzy przyjęli do siebie uchodźców. Ustczenie przychodzi razem z nimi. Ukraińcy są bardzo zagubieni, a problemem jest bariera językowa, ponieważ nie mamy tutaj tłumacza. Natomiast Ukraińcy, którzy osiedlili się już wcześniej w Ustce, w tym czasie pracują - mówi Anna Pilecka-Sawczuk. - Mamy też ogromną prośbę do mieszkańców, by przynosili odzież w dobrym stanie. Po prostu taką, którą sami by nosili.

Ustka organizuje też otwarte spotkanie na temat „Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie”, które

odbędzie się w sali 101 Urzędu Miasta Ustka przy ul. Ks. Kard. Stefana Wyszyńskiego 3. Spotkanie poprowadzą psycholog Małgorzata Gierszewska oraz terapeutka Sylwia Moch-Piątek. Obecny będzie też tłumacz języka rosyjskiego i ukraińskiego.

- Spotkanie adresowane jest szczególnie do uciekinierów z ogarniętej wojną Ukrainy, przebywających obecnie w Ustce, lecz także wszystkich naszych mieszkańców - informuje Eliza Mordal, rzeczniczka ustckiego ratusza.

Gdzie zgłaszać przyjazd uchodźców?

Wykaz telefonów Powiatowego Centrum Zarządzania Kryzysowego Powiatu Słupskiego: telefon dyżurny całonocowy 605 403 605 - koordynator ds. rozmieszczania po ośrodkach. W godzinach pracy urzędu: 59 841 85 58, 59 841 85 66, 59 841 85 67, 59 841 85 55. Całonocowa infolinia Powiatu Słupskiego, obsługa również w języku ukraińskim i białoruskim: pani Olga 736 300 727, pan Żenia 789 347 041. ©©

Wnioski do Polskiego Ładu na prawie 16 mln

Powiat bytowski

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

Gmina Trzebielino złożyła pięć wniosków o dotacje z kolejnej edycji Polskiego Ładu. Wnioski łącznie opiewają na około 16 mln zł.

Pierwsze dwa wnioski dotyczą puli dla gmin, na terenie których kiedyś funkcjonowały Państwowe Gospodarstwa Rolne.

Gmina Trzebielino chce pozyskać 1,5 mln zł (98 procent dofinansowania) na budowę nowych lub uzupełnienie istniejących placów zabaw m.in. w Poborowie, Trzebielinie, Cetyniu, Zielinie, Suchorzu.

Drugi wniosek z tej puli dotyczy modernizacji szkół i przedszkoli w Trzebielinie i Suchorzu, która ma je dostosować m.in. do przepisów przeciwpożarowych. Chodzi także o kompleksowy remont sal, głównie przedszkolnych. Gmina wnioskuję o niespełna 4 mln zł.

Wnioski z puli inwestycji strategicznych

Pierwszy wniosek z tej grupy dotyczy budowy dróg. - Chodzi m.in. o drogi w Objezierzu, Mo-



Wójt Tomasz Czechowski

czydłach. Tam kończymy budować teraz sieć kanalizacyjną i drogi, z powodu rozkopania, są w jeszcze gorszym stanie - mówi Tomasz Czechowski, wójt Trzebielina. Gmina stara się na ten cel o 2,6 mln zł (dofinansowanie 95 procent).

Kolejny wniosek dotyczy budowy sieci kanalizacyjnej m.in. w Zielinie, Trzebielinie, Uliśkowicach. Chodzi o pociągnięcie nitek do rozproszonej zabudowy. Koszt wynosi około 3 mln zł (95 procent dofinansowania). Ostatni wniosek dotyczy rozbudowy oczyszczalni w Zielinie, która ma też podnieść jej wydajność. Koszt prac szacuje się na około 4,5 mln zł. ©©

Samorządowcy z powiatu i regionu chcą walczyć ze skutkami wichur i powodzi

Region słupski

Wojciech Nowak
wojciech.nowak@gp24.pl

Powiat Słupski oraz Słupski Związek Powiatowo-Gminny chcą wzmocnić potencjał w zakresie przeciwdziałania zagrożeniom związanym z gospodarką wodno-kanalizacyjną. Należy przez to rozumieć zagrożenia powodzienne oraz awarie, które mogą zostać wywołane np. przez brak prądu zasilającego hydrofarmie czy stacje uzdatniania wody. Pomóc miałyby w tym zakup odpowiedniego sprzętu, na który samorządowcy chcą pozyskać środki z trzeciej edycji Polskiego Ładu, programu przeznaczanego dla powiatów i gmin, w których zlokalizowane były PGR-y.

- Występujące w ostatnim czasie zjawiska pogodowe pokazały, że tam, gdzie dochodziło do przerw w dostawie prądu, mieszkańcy naszego powiatu mierzyli się z problemami trwającymi nawet kilka dni, a jednym z nich był chociażby dostęp do bieżącej wody - mówi Paweł Lisowski, starosta słupski.

Na terenach wielu gmin powiatu słupskiego szalejące w ostatnich tygodniach wichury powodowały awarie sieci energetycznych. Brak prądu wpływał na funkcjonowanie sieci wodnej oraz kanalizacyjnej. Niedziałające hydrofarmie i przepompownie oznaczały dla mieszkańców gmin m.in. brak wody pitnej, która musiała być w tych sytuacjach dostarczana beczkowozami.

- W związku z tym chcielibyśmy zakupić agregaty prądotwórcze, które moglibyśmy usytuować w newralgicznych miejscach na naszym terenie - wskazuje Lisowski.

Na walkę w sytuacjach kryzysowych związanych z gospodarką wodno-kanalizacyjną złożono dwa wnioski o dofinansowanie: pierwszy na kwotę 637 tys. złotych (ten wniosek złożył powiat) i drugi na kwotę ponad 1,63 mln zł (wniosek związku).

Inwestycję powiatu wyceniono na 650 tys. złotych i pozwoliby ona na zakup osuszaczy i zanurzeniowych pomp elektrycznych - te znalazłyby zastosowanie w zalanych obiektach i pomieszczeniach. Kolejnymi urządzeniami byłyby wspomniane agregaty prądotwórcze, które posłużyłyby

do zasilania terenów objętych awarią prądu. Wniosek zakłada także zakup zapór przeciwpowodziowych oraz namiotu ratowniczego.

Z zakupu tych urządzeń skorzystałby wszyscy mieszkańcy powiatu słupskiego. Co więcej samorządowcy, będący członkami Słupskiego Związku Powiatowo-Gminnego, chcą na problem awarii prądu przeznaczyć kolejne środki finansowe - stąd drugi wniosek.

- Za niemal 1,7 mln złotych jako związek chcielibyśmy zakupić kolejne agregaty. Urządzenia działałyby na terenach wszystkich członków związku - w zależności od lokalizacji i zapotrzebowania byłyby to agregaty mobilne lub stacjonarne. Warto tutaj podkreślić, że w przypadku dużej awarii na terenie jednego lub dwóch członków związku inne urządzenia mobilne z jego terenu byłyby transportowane aby wspomóc usunięcie skutków w krótkim czasie - wyjaśnia Lisowski.

Inwestycja zakłada, że urządzenia trafiłyby do ponad 20 lokalizacji na terenie powiatu/związku. Dla przykładu, cztery agregaty trafiłyby do gminy Kępice. ©©



FOT. ARCHIWUM

W ostatnich tygodniach silny wiatr uszkodził sieć energetyczną na terenach wielu gmin powiatu słupskiego. Przerwy w dostawie prądu odbiły się m.in. na dostępie do bieżącej wody. Z takimi sytuacjami chcą walczyć samorządowcy

Tomasz Dereszynski
tomasz.dereszynski
@polskapress.pl



Eurowizja

„Ochman udowadnia, że jest gotowy, by reprezentować Polskę na konkursie Eurowizji 2022 w Turynie” – tak mówi się o Krystianie, który piosenką „River” wygrał nasze preselekcje do tego ważnego konkursu muzycznego. Nasz artysta wskoczył zatem do dużej rzeki i płynie. Jaki będzie finał tej podróży?

Podczas koncertu finałowego krajowych eliminacji do Konkursu Piosenki Eurowizji Turyn 2022 Krystian Ochman musiał stoczyć bój z dziewięciorgiem artystów. Ostatecznie preselekcje wygrała jego piosenka o wdzięcznym tytule „River” („Rzeka”). Utwór ten zaledwie kilkanaście dni wcześniej miał swoją światową premierę.

Czy Ochman, bo od jakiegoś czasu występuje właśnie jako Ochman, ma szansę na sukces podczas Eurowizji 2022? Wielu fachowców uważa, że zdecydowanie tak. Piosenka już cieszy się wzięciem fanów na całym świecie. „River” wymienia się wśród kilku murowanych faworytów do zwycięstwa w Turynie. Do utworu powstał nieodłączny element piosenki, czyli klip wideo w reżyserii Dawida Ziemby. „River” przekroczył kilkanaście dni po premierze dwa miliony odtworzeń na swoim kanale na YouTube.

Pedro Santos, dziennikarz jednego z największych serwisów poświęconych konkursowi - Eurovisionworld.com - ocenił, że Ochman jest jednym z naszych najmocniejszych kandydatów od lat. Jego zdaniem piosenka jest niezwykle nowoczesna, przeznaczona zarówno dla krajowej, jak i międzynarodowej publiczności. Polski wokalista jest na trzecim miejscu na liście faworytów do zwycięstwa według bukmacherów.

„Co się odwiecze to nie uciecze”. Krystian Ochman przez wielu fanów był widziany jako polski przedstawiciel w poprzedniej edycji „Eurowizji”. Wtedy nie udało się, bo w 2021 r. startował Rafał Brzozowski, zajmując odległe miejsce. Teraz Krystianowi się udało, choć po twardej walce z doborową stawką młodych artystów.

- W świecie, w którym większość z nas działa w olbrzymim stresie, nieustannie myślimy o tym, co przed nami i próbujemy zaplanować przyszłość. Z różnych powodów, podskórnie towarzyszy nam mnóstwo wątpliwości na temat tego, co nas czeka. Piosenka opowiada o tym, jak bardzo chcemy i potrzebujemy przerwy od całego tego zgiełku - tak o utworze „River” mówi Krystian Ochman.

Krystian Ochman płynie rzeką sukcesu. Czy wygra Eurowizję?

„River” to ballada, która powstała z użyciem elektroniki i fortepianu. Ochman w piosence skupia się na motywach nostalgii, żalu, obojętności. Za jej produkcję odpowiadają @atutowy oraz Tribbs.

Słowa do „River” napisali Krystian Ochman oraz Ashley Hicklin. Za muzykę odpowiadają Krystian Ochman, wymienieni już @atutowy, Tribbs oraz Ashley Hicklin.

Warto na chwilę zatrzymać się przy tajemniczym producencie z Dąbrowy Górniczej. Produkcje @atutowego są gorącym towarem na krajowym rynku muzycznym. Nic więc dziwnego, że coraz częściej nazywa się go jednym z najlepszych producentów muzyki w Polsce. Zatem musiało dojść do połączenia sił @atutowego z Ochmanem. Jednym z efektów ich współpracy jest właśnie konkursowy utwór „River”.

Krystian nie wypadł stroce spod ogona. Dla wielu z nas nazwisko Ochman było znajome i gorące od wielu lat choćby za sprawą jego dziadka, słynnego tenora Wiesława Ochmana. Skąd zatem wziął się najmłodszy z rodu Ochmanów. Muzyk wszedł do rzeki zwanej show-businessem i dość niespodziewanie, acz zasłużenie, wygrał 11. edycję popularnego programu typu talent show The Voice of Poland w 2020 r.

Krystian to skromny, spokojny, ale mocno wierzący w swoje umiejętności artysta. Już wtedy swym występem w The Voice Krystian zaskarbił sobie sympatię publiczności pięknym głosem, ale też swojego rodzaju naturalnością a także słynnymi potyczkami z językiem polskim. Znany jest z tego, że nie gwiazdorzy jak wielu innych młodych artystów. Do dziś to się nie zmieniło. Wielki plus dla Krystiana.

Co ciekawe, Krystian w wywiadzie dla programu Muzotok przyznał, że gdyby mógł, to z chęcią zostałby astronautą z racji zainteresowania kosmosem. - Gdybym miał kwalifikacje, na pewno bym poleciał - mówił z rozbawieniem. W młodości chciał zostać futbolistą amerykańskim, potem chciał grać w piłkę nożną. Pierwszym polskim utworem, jakiego się nauczył, były „Chryzantemy złociste”.

Jakiej muzyki słuchał jako amerykański gimnazjalista i licealista. - Słuchałem głównie ciężkiego rocka, muzyki alternatywnej, a także muzyki w wersji

Krystian Ochman będzie reprezentował Polskę w Turynie



FOT. MATERIAŁ PRASOWY

akustycznej. Lizał też popularnej w Stanach Zjednoczonych muzyki rap. Krystian wyznał też, że uwielbiał musicale, na których się wychował muzycznie. Wszystko to, czego nauczył się w USA, przydało się podczas studiów muzycznych w Katowicach, a także już na profesjonalnej scenie.

Wygrana w The Voice była przysłowiowym początkiem jego rejsu po rzecze biznesu muzycznego, który wciągnął Krystiana na całego. Utworem „Prometeusz” Krystian wygrał 58. Krajowy Festiwal Polskiej Piosenki w koncercie „Premier” oraz jako pierwszy polski wokalista wziął udział w The Circle Sessions, gdzie zaprezentował na żywo dwa utwory „Lights In The Dark” oraz „Ten sam ja”, czyli same sukcesy.

Last but not least (niemniej ważny) w tej układance jest tata Krystiana, czyli Maciej Ochman. - Maciek w grudniu 1983 r. dostał legitymację numer 3 w Różach Europy, współtworzył nasz band, aż do dnia emigracji do USA - napisał na Facebooku Piotr Klatt, lider zespołu Róże Europy, ciesząc się z sukcesu

dzieje wyobraźni”. Na tym krążku pojawił się tylko jeden gość, był nim raper Avi, który udzielił się w utworze „Ja to znam”.

Uczestnictwo Krystiana w telewizyjnym show zostało bardzo entuzjastycznie przyjęte przez widzów. Ochman nazwany został objawieniem i fenomenem, a jego pierwszy autorski utwór „Światłocienie” typowany był jako jeden z najlepszych debiutanckich singli laureatów „The Voice of Poland”. Piosenka zanotowała aż 300 tys. streamów w tydzień i zadebiutowała na Top 200 Spotify. Singiel osiągnął status złotej płyty.

Od czasu wiktoria w The Voice of Poland zaczęło się szaleństwo medialne, wywiady, wizyty w zakładach pracy, szkołach i wszelkich programach rozrywkowych. Padały najczęściej te same pytania o dziadka, o USA, o ulubione książki, filmy, muzykę, szkołę.

Wracając do twórczości Ochmana juniora 2 (pierwszym Ochmanem juniorem jest tata, Maciej). Drugi singiel „Wielkie tytuły” został numerem jeden na karcie na czasie (KNC) YouTube. Również na KNC znalazły się kolejne cztery single z teledyskami. Ochman jako pierwszy polski wokalista wziął udział w programie The Circle Sessions, gdzie zaprezentował na żywo dwa utwory „Lights In The Dark” oraz „Ten sam ja”.

Krystian Ochman urodził się i wychował w Stanach Zjednoczonych, niedaleko Waszyngtonu. Jego rodzice wyjechali do Stanów na studia i do pracy jeszcze w czasach PRL-u. Jak mówią legendy, przełomowym momentem w życiu Krystiana było zagranie roli księcia w licealnym przedstawieniu. Gdy jego dziadek, czyli Wiesław Ochman wysłuchał występu wnuka, miał zasugerować mu podjęcie studiów na Akademii Muzycznej w Katowicach. Trochę czasu minęło, i finalnie Krystian „wylądował” na studiach w Katowicach.

Obok zdolności wokalnych, Krystian jest również instrumentalistą. Gra na fortepianie i trąbce oraz aktywnie uczestniczy w procesie twórczym podczas produkcji swojego materiału muzycznego.

Debiutancka płyta Krystiana Ochmana to jedna z ciekawszych pozycji w kategorii muzyki pop w ostatnim czasie. Wielkie „wow” wywołał utwór Krystiana poza Polską. Popularni zagraniczni youtuberzy dostali do obejrzenia klip „River” z prośbą o ocenę. Ich opinie mają ponoć znaczenie i są swego rodzaju wyrocznią. Jaka była ich reakcja? Oddajmy zatem głos popularnym youtuberom.

„O! Krystian również napisał ten utwór - kocham to! Muszę dać głosnąć, on śpiewa bardzo dobrze. Utwór jest świetny, sprawia, że dosłownie czuję się dobrze. Leczy mój niepokój, moją

depresję - sprawia, że czuję się wygodnie, to jest to słowo. To jest bardzo ważne, jeśli chcesz zagłosować na jakiś utwór, musisz czuć się z tym komfortowo. Krystian Ochman śpiewa perfekcyjnie”.

„Jestem pewna, że ta piosenka spodoba mi się zdecydowanie bardziej niż utwór Rafała z poprzedniego roku. Kocham tę melodię i efekt bębnow. O, uderza również w wysokie tony! Utwór jest troszeczkę melancholijny. Ma piękny głos, bardzo podoba mi się ta piosenka. Podoba mi się, że jest tam pianino, lubię ten dramatyczny efekt bębnow, uwielbiam skrzypaczki. Krystian ma niesamowity głos”.

„Już od samego początku „River” brzmi na piękny utwór. Bardzo zapadający w pamięć. Uuu, ten głos! Ludzie, mam gęsią skórę. Mamy bębny, mamy bit, który wchodzi. Do tego Krystian Ochman świetnie wygląda. Te chórki, czuję zwycięstwo! To brzmi pięknie. Boże, to tak jakby zamknąć oczy i wyobrazić sobie, że jest się częścią tego występu. To niesamowite. Jego głos jest niezwykły. Usłyszcie tę moc, kiedy wchodzi chórki, a do tego ma świetny falset! Polsko, zrobiłaś to! Wreszcie wysyłacie coś, co może potencjalnie wygrać Eurowizję!”.

„Wow, on ma operowy głos! Jak on to robi?! Jak świetny jest ten utwór, porównując do poprzedniego roku. Bądźmy szczerzy. Mamy tutaj inny poziom, Polska wraca do gry. Jego głos jest cudowny, uwielbiam melodię tej piosenki, bębny, skrzypce. To wszystko razem brzmi wspaniale. Jestem przekonana, że to stuprocentowy awans do finału. To jest jakości! To perfekcyjny utwór”.

„Krystian, kocham twój głos, jestem podekscytowana. Już mam gęsią skórę. Kiedy otwiera buzię, możecie usłyszeć i zauważyć, jak czysto brzmi jego głos. Krystian ma wspaniałą wymowę i świetny angielski, za co bardzo go cenię. Wspaniale przekazuje emocje. On zasługuje na to, aby wygrać. Przepiękny falset od tak młodego człowieka. Zakochałam się w jego głosie. Przepraszam, ale nie umiem powstrzymać łez. Czekam, aż zobaczę Polskę na podium na Eurowizji. On na to zasługuje”.

Po wygranej w preselekcjach do Eurowizji 2022, Ochman napisał na Facebooku: Wiedziałem, że mam najlepszych fanów na świecie. Chciałbym Wam podziękować z całego serca za każdy SMS, za słowa wsparcia, za wszystko. Śpiewam nie tylko dla siebie, ale przede wszystkim dla Was.

Krystian Ochman płynie obecnie swoją rzeką w zimowym tournée po kraju. Czy doflynie do zwycięstwa w Turynie, dowiemy się w sobotę, 14 maja podczas finału w Turynie. Oby tak się stało.

Krystian jest również instrumentalistą. Gra na fortepianie i trąbce oraz aktywnie uczestniczy w procesie twórczym utworów

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne? Telefonicznie: 94 347 35 12
Przez internet: ibo.polskapress.pl
W Biurze Ogłoszeń:
Oddział Koszalin: ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin,
 tel. 94 347 35 12
Oddział Słupsk: ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
 tel. 59 848 81 03
Oddział Szczecin: ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
 tel. 91 481 33 67, fax 91 433 48 60

REKLAMA

0410435298

ABAKUS

Sprawnie i bezpiecznie

**Najchętniej wybierane biuro
nieruchomości**

zapraszamy *Kupujących i Sprzedających*

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl



balkon, 2 pokoje
oddzielna kuchnia z oknem
rej. Żeromskiego 229 000,-



3 pokoje, 55 m², loggia
wydanie od ręki
rej. Gierczak 279 900,-



4 pokoje, II piętro, balkon
częściowo wyposażone
rej. Zubrzyckiego 383 000,-

Nieruchomości

MIESZKANIA - KUPIĘ

KUPIĘ mieszkanie do remontu,
609-499-555.

Handlowe

FILMY, MUZYKA

KUPIĘ PŁYTY GRAMOFONOWE
609 155 327

SPORT I REKREACJA

ROWERY używane tanio 508-436-420.

Motoryzacja

OSOBOWE KUPIĘ

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

AUTO skup wszystkie 695-640-611

Nauka

KURSY/SZKOLENIA

AKADEMIA Młodego Projektanta,
zajęcia dla dzieci 10-15lat, zapisy:
531-227-762.

SZKOLENIA wizerunkowe,
wystąpienia publiczne, przygotowanie
do rozmowy o pracę, egzaminu
531-227-762.

Praca

ZATRUDNIĘ

NIEMCY: murarz, cieśla, malarz,
elektryk, spawacz: 730-011-300.

Zdrowie

INNE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

Usługi

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma

NAPRAWA rtv i anten. 604-885-366 GK

PRALKI Naprawa w domu. 603775878

BUDOWLANO-REMONTOWE

**Kompletne dachy, płyty
warstwowe, rynny,, 507-308-660**

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

TYNK-PUC, malowanie, odświeżanie,
elewacje 792669632

INSTALACYJNE

HYDRAULICZNE, tel. 607703135.

PORZĄDKOWE

DREWNO opał-kominkowe 792669632

PODNOŚNIK np. ścinka 792669632

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

Różne

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

**Co masz zlecić
- zleć to nam**

#zostanwdomu
Tutaj zlecisz ogłoszenie!

Koszalin, ul. Mickiewicza 24, 94 347 35 11
 Słupsk, ul. Henryka Pobożnego 19, 59 848 81 03
 Szczecin, bo.gs24@polskapress.pl, 697 770 190
 Szczecinek, bo.gk24@polskapress.pl, 94 347 35 16
 Stargard, wieslaw.sowa@polskapress.pl, 670 770 191

reklama.koszalin@polskapress.pl

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

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

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

Zastępcy redaktora naczelnego
Marcin Stefanowski, Koszalin, tel. 697 770 227
marcin.stefanowski@polskapress.pl
 Ynona Husam-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. 502 339 113
robert.gromowski@polskapress.pl

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240
ewa.zelazko@polskapress.pl
 Prenumerata, tel. 94 340 1114
Głos Koszaliński - www.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
 Głos Pomorza - www.gp24.pl
 ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
 tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
 tel. reklama: 59 848 81 11,

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

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

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

Polskie Badania Czyniwicka

Nakład Kontrolowany ZKOP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
 Polska Press Sp. z o.o.
 ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa,
 tel. 22 201 44 00, fax: 22 201 44 10

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

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bochenki
 Dyrektor marketingu
Sławomir Nowak,
sławomir.nowak@polskapress.pl
 Dyrektor kółportażu
Karol Wlazło
karol.wlazlo@polskapress.pl
 Agencja AIP
kontakt@aip24.pl
 Rzecznik prasowy
Adrian Majchrzak, tel. 22 201 44 38,
adrian.majchrzak@polskapress.pl

„Szalony car” przygotował rosyjski lud na wojnę

Grzegorz Kuczyński
grzegorz.kuczyński@
polskapress.pl



Rosja

Przeszło dwie dekady rządów Putina i systematycznego prania mózgów zrobili swoje. Nie wielu Rosjan przejmują się wojną, większość ją popiera, choćby jako „zło konieczne”. Część zirytują pewnie pierwsze odczuwalne dla nich skutki sankcji międzynarodowych. A i ci powiedzą: to wina Zachodu, my się tylko bronimy.

Aleksiej Nawalny w środę na Twitterze zaapelował do Rosjan, by codziennie protestowali przeciw wojnie na Ukrainie, którą - jak powiedział - rozpętał „szalony car”, prezydent Rosji Władimir Putin. To nic nie da. Po inwazji prezydenta Władimira Putina na Ukrainę nie ma masowych antywojennych protestów w Rosji. Faktem jest, że do akcji protestu dochodzi praktycznie codziennie, a według obrońców praw obywatelskich od 24 lutego w ponad 80 miastach zatrzymano 6,8 tys. osób. Ale agresja zbrojna przeciwko Ukrainie nie wywołała znaczących protestów w Rosji. Najpierw były demonstracje po parę tysięcy ludzi w Moskwie czy St. Petersburgu, ale je brutalnie rozbili. Potem były już tylko protesty liczące do kilku do kilkuset osób.

Nawet jeśli większość Rosjan nie popiera aktywnie wojny, to co najmniej uznaje ją za konieczną i nieunikloną. Mieszkańcy putinowskiego państwa już dawno uwierzyli w reżimową propagandę i nie da się łatwo zmienić ich poglądów.

Szef niezależnego ośrodka badania opinii publicznej Centrum Lewady Denis Wołkow zwrócił uwagę, że jeśli przed rozpoczęciem rosyjskiej ofensywy około 2/3 respondentów opowiadało się za uznaniem tzw. donieckiej i ługańskiej „republik ludowych” w Donbasie, to tych, którzy popierają wojnę z Ukrainą



FOT. KREMLIN.RU

Władimir Putin do tej wojny przygotowywał się tak naprawdę od wielu lat. Zachód to przegapił

na pełną skalę, powinno być nieco mniej. Nie podał jednak dokładnych danych liczbowych, a jedynie zwrócił uwagę na krytykowanie się „putinowskiej większości”, która generalnie popiera inwazję, oraz dużo słabszej mniejszości antywojennej. Jego zdaniem, do większości popierającej wojnę może należeć więcej niż połowa społeczeństwa. Podobne dane, mówiące, że wojnę popiera co najmniej co drugi Rosjanin, podają też inne źródła, w tym zachodnie.

Przeciwko wojnie protestuje część elit intelektualnych - ale to nie ma znaczenia. Przeciwno wojnie zaczęli też ostrożnie (nie krytykując wprost Kremla) zabierać głos najwięksi oligarchowie rosyjscy (Michaił Fridman, Oleg Deripaska). To też niewiele da. Dlaczego tak wielu Rosjan popiera agresję na bliską sąsiadkę, historycznie i kulturowo Ukrainę?

Popierające, tuż przed rozpoczęciem wojny Rosjanie byli podani bezprecedensowej propagandzie, którą porównać można do prania mózgów w reżimach totalitarnych, jak III Rzesza, Związek Sowiecki czy współczesna Korea Północna. Z rosyjskich mediów można było się dowiedzieć - tak w skrócie - że ukraińscy naziści atakują Rosję i popeł-

niają ludobójstwo na rodakach w Donbasie. W wyniku tej mobilizującej retoryki i nieustannych wezwań do jedności (charakterystycznych przy wybuchu każdej wojny) prowojenne przesłanie Kremla padło na podatny grunt.

Według sondażu przeprowadzonego przez niezależne Centrum Lewady bezpośrednio po eskalacji konfliktu, 60 proc. Rosjan uznało, że działania wojenne Rosji zostały spowodowane przez USA i innych członków NATO, 14 proc. obwiniło Ukrainę, a tylko 3 proc. respondentów twierdziło, że winę za to, co się dzieje, ponosi Rosja.

Po drugie, Rosjanie wciąż nie odczuli w pełni skutków nałożonych na nich sankcji. Po trzecie, mimo „patriotycznego szalu” i istniejącego już wcześniej wysokiego poziomu nastrojów antyzachodnich i antyukraińskich, poparcie dla wojny na tym początkowym etapie paradoksalnie może odzwierciedlać społeczne... pragnienie pokoju. Ponieważ w ostatnich miesiącach pod wpływem propagandy poczucie zagrożenia ze strony Zachodu stale rosło, w momencie rozpoczęcia inwazji Rosjanie odczuli ulgę, wierząc, że teraz „zagrożenie zostanie wyeliminowane”: zamiast „antyrosyjskiego przyczółka NATO u granic Rosji” będą mieli znowu „pokojową i przyjazną Ukrainę”. Większość Rosjan uważa operację wojсковą za słuszną, sprawiedliwą i nieunikloną. Co jednak ważne, wszyscy Rosjanie, niezależnie od stosunku do wojny, wyrażają nadzieję na jej szybkie zakończenie.

Co zacząć mówić, jeśli zacznie się ona przedłużać, a do rosyjskich miast, miasteczek i wsi zacznie docierać coraz więcej cynkowych trumien?

Dłatego należy oczekiwać pewnych zmian dopiero wtedy, gdy do dużej części Rosjan trafi informacja o dużych stratach wojennych i o tym, że nie wita się ich na Ukrainie kwiatami i chlebem z solą. Groźba wojny atomowej może również wzmocnić nastroje antywojenne w kraju. ©©

Wielcy znów chcą Superligę i są porównywani... do Putina

Tomasz Biliński

tomasz.bilinski@polskapress.pl



Piłka nożna

Opieszałość UEFA w trakcie nakładania sankcji na rosyjską federację otworzyła furtkę właścicielom największych klubów świata do wznowienia rozmów o powstaniu Superligi. W konflikt z władzami klubów wszedł już prezydent UEFA Aleksander Ceferin.

Szef futbolowej centrali w Europie oskarżył właścicieli klubów, którzy próbują wskrzesić Superligę, o „życie w odrealnionym świecie” i zwrócił się do szefa Juventusowi Andrei Agnello, jednego z największych zwolenników nowych rozgrywek (i ich pomysłodawcę). Plany stworzenia ligi z udziałem kilkunastu czołowych klubów z Anglii, Hiszpanii i Włoch upadły w zeszłym roku w wyniku wściekłego sprzeciwu kibiców, związków krajowych i UEFA.

Kibice podtrzymali zdanie europejskiej instytucji, w której właściciele klubów zostali przedstawieni jako chcący jedynie zarabiać duże pieniądze żli ludzie. UEFA miała wówczas rzekomo bronić świętych wartości futbolu. Wszystko to okazało się fasadą, gdy należało zachować się honorowo i wykluczyć Rosję za rozpętanie wojny na Ukrainie. Kibice błyskawicznie odwrócili się od europejskich przedstawicieli, a zapowiadana ostatnio Superliga wygląda już w ich oczach znacznie lepiej.

Hipokryzja UEFA

Ceferin oskarżył spiskowców o próbę przywrócenia pomysłu Super League, wykorzystując



Juventus i AC Milan chcą utworzenia odrębnych rozgrywek

cych odwrócenie uwagi od brutalnej inwazji Rosji na Ukrainie.

- Ci, którzy mówią o Superlidze, nie mówią o piłce nożnej. Mam dość tego niefutbolowego projektu - nie krył Słowniec, argumentując, że właściciele klubów żyją w zupełnie innym świecie. - Najpierw forsowali pomysł w środku pandemii koronawirusa, dziś robią to samo w trakcie wojny.

Fraza „punkt widzenia zależy od punktu siedzenia” pasuje tu jak ulał. W pierwszych dniach rosyjskiej inwazji UEFA odkryła wszystkie karty i swoje prawdziwe cele. Dopiero mocny nacisk dziennikarzy i piłkarskich działaczy sprawił, że federacja nałożyła na Rosję dotkliwe sankcje. Wcześniej wojna na Ukrainie była dla nich nieznaczącym,

małym konfliktem, który może jedynie prowadzić do meczów na neutralnym terenie. Wychodzi z tego ogromna hipokryzja.

Superliga - nowe zasady

W zeszłym roku pomysłodawcy Superligi zobaczyli, że ich przełomowa propozycja upadła w katastrofalnym stylu. Liderzy - Barcelona, Real Madryt i Juventus - zostali pozostawieni sami sobie, gdy ich angielscy partnerzy wycofali się po wstępnym zadeklarowaniu wsparcia. Teraz, gdy nadzieje na ożywienie skazanego na zagładę projektu podobno odżyły, wymyślono nowy plan.

- Moim zdaniem europejski futbol desperacko potrzebuje reform - podkreślił Agnelli podczas czwartkowej konferencji

Financial Times Business of Football Summit w Londynie.

Wśród reform jest stworzenie dwóch lig (wyższej i niższej) po 20 drużyn. Brak nieusuwalnych, stałych klubów. Kwalifikację uczestników na podstawie miejsc w ligach krajowych. Otwarcie drzwi na wszystkie zespoły z każdej ligi krajowej w Europie.

- UEFA wiedziała, że jako prezes Juventusowi pracuję nad czymś innym. Jednak Superliga to wspólna inicjatywa 12 zespołów, a nie tylko nasza - zaznaczył Agnelli. Mając na myśli - poza wspomnianymi liderami - są Manchester United, Manchester City, Liverpool, Chelsea, Arsenal, Tottenham, AC Milan, Inter i Atletico Madryt.

W ostatnim ostrzeżeniu dla tych klubów szef UEFA powiedział: - Mogą grać we własnych rozgrywkach, nikt im tego nie zabrania. Ale jeśli grają we własnych rozgrywkach, nie mogą grać w naszych.

Z kolei prezes La Liga, czyli hiszpańskiej ekstraklasy, Javier Tebas podczas konferencji Financial Times nie bawił się dyplomacją. - Za każdym razem, gdy słyszę o tym pomysle, to się denerwuję. Mam wrażenie, że ludzie odpowiedzialni za to kłamią bardziej niż Putin. Upierają się, że wprowadzenie Superligi nie wpłynie na rozgrywki krajowe. Musielibyśmy być idiotami, żeby w to uwierzyć. Dla mnie to zniewaga, czuję się upokorzony. Swoim postępowaniem wyrządzają ogromną krzywdę piłce.

Poproszony o komentarz do wypowiedzi hiszpańskiego działacza, Agnelli stwierdził bez ogródek: - Nie będę odpowiadał na żadne pytania dotyczące Tebasa, jego słowa mówią same za siebie.

**WSPÓŁPRACA
MICHAŁ PERZANOWSKI**



Reprezentacja Polski w marcu powalczy o awans na MŚ 2022

Polska bez walkowera. FIFA czeka na CAS

Piłka nożna

Tomasz Dębek

Twitter: @T_Debek

Reprezentacja Polski ma awansować do finału baraży o mistrzostwa świata 2022 walkowerem. FIFA nadal nie podjęła jednak oficjalnej decyzji. Ceka na wyrok CAS w sprawie odwołania Rosjan.

Po zawieszeniu reprezentacji Rosji (i wszystkich drużyn z tego kraju) przez FIFA i UEFA biało-czerwoni wygrają walkowerem zaplanowany na 24 marca w Moskwie półfinał baraży o awans na mundial. Takie informacje przekazywały w ostatnich dniach zagraniczne media, wtórowały im polskie, powołując się na informacje z PZPN. Oficjalnie, przynajmniej do piątkowego popołudnia, nie zostały one jednak potwierdzone.

„Nie będzie dziś decyzji FIFA w sprawie walkowera dla Polski. Działacze światowej centrali nadal wolą odpowiedziałność zrzucić na kogoś innego. Jak w piątek przekazali PZPN-owi, muszą poczekać na odwołanie strony rosyjskiej, które trafiło do CAS” - poinformował na Twitterze Paweł Wołosik z „Przeglądu Sportowego”.

Nie sposób wyobrazić sobie, że Sportowy Sąd Arbitrażowy

w Lozannie (czyli właśnie CAS) przywróci Sborną do gry, gdy inwazja Rosji na Ukrainę trwa w najlepsze. PZPN szuka więc rywala, z którym moglibyśmy zmierzyć się 24 marca w ramach rozgrzewki przed finałowym barażem ze Szwedami lub Czechami pięć dni później.

Dużego pola wyboru nie ma. Wszystkie europejskie reprezentacje (z wyłączeniem... Rosji) mają zaplanowane mecze barażowe, Ligi Narodów lub towarzyskie. W Europie przebywać będzie kilka drużyn z innych kontynentów, lecz tylko jedna z nich nie gra w terminie 23-25.03. To RPA, które ma za kontraktowany jedynie sparing z Francją 29 marca. Ta drużyna może więc zostać rywalem Polaków. Podobnie jak finałowy baraż, mecz ma odbyć się na Stadionie Śląskim w Chorzowie (na Śląsk zostało również przeniesione zgrupowanie, które pierwotnie zaplanowano w podwarszawskim ośrodku treningowym Legii). Cały dochód ze spotkania miałby zostać przekazany na pomoc Ukrainie.

Alternatywę może zapewnić nam... FIFA. 24 marca miał odbyć się baraż Szkocja - Ukraina. Wszystko wskazuje na to, że zostanie odwołany. Wtedy opcją dla biało-czerwonych byłby mecz ze Szkotami. ©

Ucieczka Abramowicza i przyszłość Chelsea. Cień Putina nad Stamford Bridge

Piłka nożna

Filip Bares

Twitter: @Bares34

Wśród Roman Abramowicz poinformował, że sprzedaje Chelsea. Rosyjski oligarcha jest do tego zmuszony przez konsekwencje Władimiera Putina.

„Zawsze podejmowałem decyzje, mając na uwadze dobro klubu. W obecnej sytuacji podjąłem więc decyzję o jego sprzedaży” - napisał na wstępie Abramowicz. Rosyjski oligarcha początkowo próbował usunąć się z klubu, oddając władzę w klubie

Fundacji Chelsea, ale jej zarządcy się na to nie zgodzili.

Rosjanin oczekuje 4 mld funtów, ale oferty zaczynające się od 3 mld mają być rozpatrywane. Obie kwoty byłyby rekordem w sportowym świecie. Zysku jednak Abramowicz nie zobaczy, bo zapowiedział, że ten zostanie przekazany fundacji, która zajmie się pomocą ofiar wojny na Ukrainie. Dodatkowo postanowił umorzyć dług Chelsea w wysokości 1,5 mld. Sam weźmie tylko tyle, za ile kupił klub w 2003 roku, czyli 140 mln.

„Nie będę prosić o spłatę żadnych pożyczek. Dla mnie nigdy

nie chodziło o biznes i pieniądze, ale o czystą pasję do gry i klubu” - napisał.

Taka jest jednak cena, jaką musi zapłacić za koneksje z Władimirem Putinem. Abramowicz boi się utraty dużej części majątku i próbuje ratować, co się da, wystawiając na sprzedaż wille czy domy. Już w 2018 roku Rosjanin miał problemy z dostaniem wizy w Wielkiej Brytanii. W obliczu nieznanego Abramowicz wówczas wstrzymał inwestycję budowy nowego stadionu dla Chelsea. Majątku dorobił się u boku Borysa Jelcyna i właśnie Putina, kupując za grosze wartościowe spółki.

Dziennikarka Catherine Belton napisała nawet w książce „Ludzie Putina”, że Abramowicz kupił Chelsea na życzenie prezydenta Rosji.

Sprzedaż Chelsea byłaby bardzo trudna, gdyby jego aktywa

Abramowicz ratuje co może, zanim dotknie go sankcja, a „pomoc dla ofiar wojny na Ukrainie” może pójść w ręce rosyjskich żołnierzy

zostały zamrożone. Abramowicz jest właścicielem Chelsea przez skomplikowaną sieć spółek, które mają siedziby poza Wielką Brytanią, więc technicznie rzecz biorąc może być jeszcze sposób, aby sprzedać klub, ale byłoby to bardzo, bardzo trudne.

Jak podaje SkySports, Abramowicz miał poinstruować potencjalnych zainteresowanych, że mają czas na złożenie pierwszych ofert do połowy marca. Ich zdaniem jedna oferta rzędu 2,5 mld funtów została już odrzucona. We wtorek szwajcarski biznesmen Hansjörg Wynnns miał ponoć dostać ofertę kupna.

- Jeśli kupowałbym klub pokroju Chelsea, to na pewno nie sam, tylko w konsorcjum. Najlepiej z sześcioma lub siedmioma inwestorami - powiedział Wynnns.

Potencjalnym liderem tego konsorcjum jest podobno Todd Boehly. Amerykanin już wcześniej zabiegał o Chelsea: w 2019 roku Abramowicz odrzucił jego ofertę o wartości 3 mld funtów.

Ostatnim poważnym kandydatem w tym momencie jest Jim Ratcliffe, założyciel i prezes Ineos - czwartej co do wielkości firmy chemicznej na świecie. Według dziennika „The Sun”, jest on posiadaczem kartetu Chelsea.

Po długiej przerwie Czarni wracają do ligowego grania

Michał Piątkowski
michal.piatkowski
@polskapress.pl



Koszykówka

Najpierw Puchar Polski, potem przerwa na mecze kadry. Liga koszykówki miała dwutygodniową przerwę. W sobotę - 5 marca Grupa Sierleccy Czarni Słupsk wracają na parkiet, a ich przeciwnikiem będzie King Szczecin, który podejmie ich we własnej hali.

Przed Czarnymi dwa mecze prawdy - najpierw starcie z Kingiem, potem domowy mecz z Zastalem Zielona Góra. Jeśli słupszczanie wygrali by te dwa pojedynki, to naprawdę ich pierwsza pozycja po sezonie zasadniczym - może nie byłaby jeszcze przesądzona, ale nad wyraz realna.

O same zwycięstwo w sobotę będzie jednak bardzo trudno. Szczecinianie to niezwykle wymagający rywal z bardzo szerokim składem. Po znaczących korektach w składzie, który znacząco zmienił się od początku sezonu - ekipa ze Szczecina stała się jednym z kandydatów do walki o medale. Jednak zanim zacznie się prawdziwa gra o podium i medale - King musi w bezpieczny sposób zapewnić sobie udział w fazie play-off, a zwycięstwo z Czarnymi bardzo by ich do tego zbliżyło. Największą gwiazdą sobotnich rywali Czarnych, a w zasadzie jednym z najlepszych zawodników w całej ligowej stawce jest Stacy Davis. Niesamowicie atletyczny skrzydłowy, z ogromną boiskową inteligencją w każdym meczu notuje średnio 18,3 punktu, do których dokłada



Czarni Słupsk są obecnie wiceliderem rozgrywek, ale mają 3 mecze mniej od lidera

prawie 5,5 zbiórek. Bardzo ważnymi ogniwami szczecinian są też polscy obwodowi - Jakub Schenk oraz Filip Matczak.

Czarni do meczu przystąpią w komfortowej sytuacji. Cały czas są na czele ligowej stawki, a ich udział w play-off jest przesądzony. Warto zaznaczyć, że słupszczanie mają na swoim koncie tylko pięć porażek - co jest zdecydowanie najlepszym wynikiem wśród wszystkich ligowych zespołów. Ekipa Man-tasa Cesnauskisa musi mieć w pamięci pierwszy pojedynek z Kingiem. Nasi koszykarze na własnej hali wtedy dali się zaskoczyć agresywnie grającemu rywalowi i przegrali 77 do 92. Najwięcej punktów w naszym zespole zdobyli wtedy Marek Klassen oraz Billy

Garrett po 19. Po stornie zwycięzców tamtego pojedynku najsukuteczniejszy okazał się Sherron Dorsey - Walker - autor 24 oczek.

Początek sobotniego meczu o godzinie 19.30. Mecz transmitowany będzie na platformie internetowej EMOCJE.TV. Do Szczecina wybiera się liczna, zorganizowana grupa kibiców Czarnych, którzy swoim głośnym dopingiem mają zamiar pomóc drużynie w zdobyciu dwóch ligowych punktów.

O odbyły się już niektóre mecze 24. kolejki: Arged BM Stal Ostrów Wlkp. - Twarde Pierniki Toruń 96:74, Asseco Arka Gdynia - HydroTruck Radom 99:78, GTK Gliwice - Enea Zastal BC Zielona Góra 82:89. W innych meczach: MKS Dąbrowa Górni-

cza - Anwil Włocławek, Trefl Sopot - WKS Śląsk Wrocław, PGE Spółnia Stargard - Polski Cukier Pszczółka Start Lublin, Legia Warszawa - Enea Abramczyk Astoria Bydgoszcz. ©©

1. Zastal BC Zielona Góra	42	25	2214	1996
2. Sierleccy Czarni Słupsk	39	22	1825	1777
3. WKS Śląsk Wrocław	38	23	1943	1791
4. Stal Ostrów Wlkp.	37	22	1996	1834
5. Anwil Włocławek	37	22	1851	1725
6. Legia Warszawa	35	22	1794	1762
7. King Szczecin	34	22	1852	1811
8. Twarde Pierniki Toruń	34	21	1785	1794
9. Enea Astoria Bydgoszcz	33	22	1854	1839
10. Asseco Arka Gdynia	33	24	1815	1961
11. PGE Spółnia Stargard	32	22	1744	1839
12. Trefl Sopot	31	20	1583	1551
13. MKS Dąbrowa Górnicza	29	22	1825	1940
14. HydroTruck Radom	27	23	1790	1920
15. GTK Gliwice	26	22	1698	1945
16. Polski Cukier Start Lublin	24	20	1520	1663



Przedstawiciele Podokręgu Słupskiego: Paweł Kryszalowicz, Mieczysław Reichel, Tadeusz Tama i Jarosław Boratyński

Sędziowie chcą pomóc uchodźcom z Ukrainy

Piłkarze

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Do pomocy uchodźcom z Ukrainy włączył się także Podokręgu Słupski Pomorskiego Związku Piłki Nożnej. Podczas meczów oraz 17 marca zostanie przeprowadzona zbiórka.

- W kontekście zbliżających się rozgrywek w naszym podokręgu wspólnie z kierownictwem podokręgu słupskiego Pomorskiego Związku Piłki Nożnej postanowiliśmy wspomóc uchodźców z Ukrainy poprzez zbiórkę w dniu 17 marca o godz. 16.00 na stadionie 650-lecia w Słupsku w trakcie organizowanych egzaminów sędziowskich. Sędziowie będą zbierać najpotrzebniejsze rzeczy dla typu: środki pieniężne, leki, lekarstwa, długoterminowe, środki pierwszej pomocy jak apteczki, dla małych dzieci pieluchy. Zapraszamy i zachęcamy do wzięcia udziału przede wszystkim środowisko piłkarskie. My jako sędziowie chcieliśmy wyjść na przeciw i w związku z tym w tym dniu będziemy zbierać te dary. Można to też zrobić w pierwszych dwóch kolejkach klasy okręgowej na meczach piłkarskich. Sędziowie chętnie zbiorą te rzeczy i prześlemy je organizacjom

charytatywnym. Opiekować się tym będą koledzy sędziowie policjanci, którzy zbiórkę zapoczątkowali. Jest taki pomysł, by przez pierwsze trzy kolejki część sędziowskich sędziów przekazywali w ramach darów jako zbiórkę pieniężną i to się odbędzie. Oczywiście jest to zbiórka dobrowolna i nie możemy do tego nikogo przymusić, natomiast na pewno sędziowie część tych darów i środków przekażą. Sami z takim pomysłem wyszliśmy i zobaczymy jaki będzie odzew środowiska sędziowskiego. Do podokręgu jeszcze nikt ze środowiska piłkarskiego z Ukrainy się nie zgłaszał, ale jeśli będą takie sygnały, to będziemy czujni na terenie podokręgu słupskiego, jeżeli będzie ktoś chciał to chętnie pomożemy. Jeżeli przybędą tutaj osoby które zajmowały się piłką nożną to też będziemy chcieli chętnie zagospodarować takie osoby. Nasz pomysł zrodził się nagle. Rozpoczynamy rozgrywki, mamy trudną sytuację w kraju. Także trudną sytuację na granicy, gdzie nasi koledzy sędziowie, 7 czy 8 osób jest teraz na granicy i pomaga uchodźcom jako służby - powiedział Jarosław Boratyński, przewodniczący Komisji Sędziowskiej Podokręgu Słupskiego Pomorskiego Związku Piłki Nożnej.

Trzy mistrzowskie korony pomorskie dla A. Dosza

Tenis stołowy

Krzysztof Niekrasz
krzysztof.niekrasz@polskapress.pl

W hali Morskiego Robotniczego Klubu Sportowego w Gdańsku odbyły się mistrzostwa województwa pomorskiego seniorów i seniorów w tenisie stołowym. Bohaterem tej imprezy został łęborszaniec Adam Dosz (Poltarex Pogon), który wywalczył trzy tytuły mistrza województwa pomorskiego. Brawo!

„Celem gdańskich zawodów było wyłonienie mistrzów województwa pomorskiego

w grach pojedynczych, podwójnych kobiet i mężczyzn oraz w grze mieszanej na rok 2022. W rywalizacji udział wzięli zawodnicy i zawodniczki z większości z czołowych klubów województwa pomorskiego. Tytuł indywidualnego mistrza województwa pomorskiego wywalczył Adam Dosz (Poltarex Pogon Łębork), który w finałowym pojedynku pokonał Adama Dudzicza (AZS AWFIS Bałta Gdańsk) 3:1 (11:4, 8:11, 11:9, 11:4), brąz przypadł Maksymilianowi Alotowi (AZS AWFIS Bałta). W grze pojedynczej seniorów złoto, czyli tytuł mistrzyni, wywalczyła



Najwyżej stoją: Tomasz Filbrandt i łęborszaniec Adam Dosz

Wiktoria Wróbel (MRKS Gdańsk), która w finale pokonała Ewę Krakowiak (GKTS Gdańsk). W grze podwójnej mężczyzn tytuł mistrzowski

zdołał zdobyć w składzie A. Dosz - Tomasz Filbrandt (AZS AWFIS Bałta), a w grze mieszanej triumf zanotowała para A. Dosz - W. Wróbel (MRKS). ©©

Spotkania piłkarskie

Piłkarze

Krzysztof Niekrasz, Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@polskapress.pl

Spora dawka emocji powinna być podczas sołeckich mistrzostw w halowej piłce nożnej o puchar wójta gminy Ustka, które odbędą się w niedzielę (6 marca).

Początek o godz. 9. Miejsce grania to hala sportowa w Szkole Podstawowej w Objeździe. Do zmagania futbolowych zgłoszono 6 drużyn. Są to: Żimowiska, Machowinko, Przewłoka, Pępino, Duninowo i Objeździe.

Dla trzech najlepszych zespołów sołeckich mistrzostw główny organizator (Centrum Kultury Gminy Ustka) przygotował puchary i nagrody rzeczowe. Ponadto upominki otrzymają: najstarszy zawodnik imprezy, król strzelców i najlepszy bramkarz. W IV lidze: Bytovia - Wik (sob. 18), Anioły - Arka II (sob. 12 w Luzinie). W klasie okręgowej: sobota: Lipniczanka - Czarni (15), Sokół - MKS Debrzno (15), KS Włocławek - Gryf II Słupsk (12), KS Gryf Słupsk - Dolina Gałęzina Wielka (11), Zawisza Borzytuchom - Start Miastko (15). Niedziela: Kaszubia - Myśliszka (13.30), GTS Czarna Dąbrowka - Wybrzeże Objeździe (12), Piast Człuchów - Brda Przechlewo (15, w Dębicy), Jantaria Poblacie - Skotawia Dębica Kaszubska (13). ©©

rodziny

GŁOS
DZIENNIK POMORZA

Bezpłatny dodatek do gazety. Sobota, 5 marca 2022 r.

**Skromna, powściągliwa,
i radosna. Znalazła siłę,
by nie dać się życiu, które
nie szczędziło jej razów**

STR. 04



**Halina
Frąckowiak**

**Mając możliwości,
możemy dokonywać
wyborów**

STR. 03



**Słodkości
i konkrety dla Pań**

STR. 05-06



Historia Dnia Kobiet

STR. 07

Milena Kochanowska

milena.kochanowska@polskapress.pl



KOBIETY WALECZNE

Nie trzeba mieć kałasznikowa, żeby walczyć



FOT. MALGORZATA GENCA

ŻYCZENIE

Zapraszam

Szukając zdjęć do tego wydania, przeglądałam setki fotografii dokumentujących migawki z Dni Kobiet z ostatnich kilkudziesięciu lat, zachowane w archiwum Polska Press. One mówią same za siebie. Nie ma na nich kobiet obojętnych. Są takie, które manifestują z transparentami, krzyczą i maszerują, protestują. Są takie, które w szpilkach biegają po bruku, biorąc udział w specjalnie tego dnia zorganizowanym biegu. Są i inne, które biegają tego dnia w tenisówkach - w biegach charytatywnych. Kobiety śpiewające i tańczące, grające na instrumentach, by w ten dzień umilić kilka chwil innym kobietom i te, które tylko uczestniczą w koncertach z okazji. Seniorki spotykające się w klubach seniora na kawę i ciastko. Z radością patrzą na panów seniorów, którzy też elegancko wystrojeni, przygotowują dla nich jakieś występy. I oczywiście dają im kwiatki. Kwiatki z dumą pokazujące swoje pęczniejące tego dnia od kwiatów stragany i sklepiki. Młode dziewczyny z bukietami w rękach, przytulone do swoich chłopaków na rynkach miast. Kobiety na ulicach, na przystankach, w tramwajach, przyjmujące kwiaty z rąk panów z nadzoru ruchu, policjantów, strażników, podopiecznych Stowarzyszenia Na Tak, żuźlowców, piłkarzy, polityków... Zatrzymane w kadrach są zawsze zaskoczone i... uśmiechają się, uśmiechają, uśmiechają. Na każdym takim zdjęciu z pewnością są radosne. Starsze panie, kobiety dojrzałe, dziewczęta. Babcie, matki, żony, partnerki, córki, dziewczyny, koleżanki. Beztroskie, przynajmniej przez moment. Od wielu dni Ukraina przeżywa niezwykle trudny czas. Walczą też Ukrainki. Walczyły wielokrotnie w historii naszego kraju Polki. Obyśmy nie musiały udowadniać naszego heroizmu i siły w taki sposób - ani teraz, ani już nigdy. To najważniejsze życzenie. Zapraszam do lektury magazynu.

NIEPORADNIK TATUSIA
WOJNA W DOMU

Moje starsze dziecko ma ADHD. Podręcznikowe. Nie może usiedzieć, nawet w czasie śniadania nogi wędrują we wszystkich kierunkach, nie może się skupić. Zaczynasz do niego gadać, a on i jego głowa już w kuchni, podczas gdy nogi zdają się podążać w stronę łazienki. No i potrafi zrobić awanturę z niczego.



Na przykład taką: Odbieram obu z przedszkola, a oni jak aniołki. Tato to, tato tamto, a byliście grzeczni? - Byliśmy. No bajka, dobrze synów wychowałem. I nagle pytanie:

- Tato, a będziemy mogli oglądać bajki, jak przyjedziemy do domu?

- Będziecie, pod warunkiem, że będziecie grzeczni.

I w tym momencie człowiek naiwnie spodziewa się wybuchu radości. Nie, nic z tych rzeczy. Płacz, zawalenie, katastrofa. - Nie będziemy mogli oglądać bajek! - płacze młodszy. - Już nigdy nie będziemy mogli oglądać bajek - podkręca starszy.

Myślę sobie: źle zrozumie li. Tłumaczę. Zawodzenie rośnie. Tłumaczę jeszcze raz - zawodzenie osiąga rejestry podprogowe. Olsniło mnie.

- To znaczy, że byliście niegrzeczni w przedszkolu?

Cisza. Znaczy: byli.

Młodszy chciał bawić się w wojnę, a starszy budować karabiny z klocków. Albo na odwrót. Słowo „wojna” słyszą teraz zewsząd i we wszystkich odmianach. Pierwszego dnia biegali po domu krzycząc: wojna Rosji, wojna Rosji. Usiedliśmy, porozmawialiśmy, posmutnieli, zrozumieli.

Ale potem były kolejne dni i kolejne wiadomości. Potem zaczęliśmy znów rozmawiać o całym zlu tego świata, ale przestałem wchodzić w szczegóły, gdy młodszy starszemu zarzucił, że jest jak Putin. Tłumaczyłem im właśnie, że nie wolno na nikogo napadać, bić, szarpać. Z jednym wyjątkiem: w obronie własnej wolno.

- Tato, ale to on zaczął - padła najbardziej znana na świecie wymówka dzieci. Tato zaszuchany w wiadomości z radia nie słyszał. Kątem oka jednak dostrzegł, że starszy syn, ten z ADHD zaszuchany tak samo. - Tato, a pomożemy dzieciom z Ukrainy? **TATA**

Walecznych kobiet w historii światowej i polskiej na przestrzeni wieków nie brakowało. Nie brakuje ich też dziś. W ciągu ostatnich dni swoją waleczność pokazują Ukrainki.

W zeszłym tygodniu poraziła nas wszystkich wiadomość o napaści Rosji na Ukrainę. Od tamtego czwartku co dzień w nowych komunikatach dowiadujemy się o tragicznej sytuacji kraju, nad którym groźba wojny wisiała już od ośmiu lat, a teraz ziszcza się w całej rozciągłości realizując najczarniejszy scenariusz. W obronie swojego kraju stanęły też Ukrainki. Te, które nie wahały się wziąć do ręki karabinu czy koktajlu Mołotowa, ale i te, które z dziećmi na rękach, z walizkami i tobołkami przekraczają naszą granicę, by u nas chronić tych najmłodszych, których wojna dotyka najbardziej. Na swój sposób walczą przeciw im one, stawiając czoła nowej rzeczywistości w obcym kraju, a nawet te, które do Polski przyjechały już jakiś czas temu - na studia czy do pracy.

Kira Rudyk, ukraińska polityk, poprzez Social Media wyjaśniła, że czuje się w obowiązku wesprzeć wojsko i uczy się posługiwać bronią: kobiety ochronią naszą ziemię tak samo, jak mężczyźni. Do boju, Ukraino! - napisała. Wiele Ukrainek broni swego kraju z kałasznikowem w ręku, ale waleczne są również i te, które same są bezpieczne. - Najbliższych mam w Kijowie - mówi Alona, która do Polski przyjechała z kilkudziesięcioletnim synem do pracy kilka lat temu. - Jest tam mąż, rodzice i teściowie, a także siostra ze swoją rodziną. Ona z dziećmi

wkrótce do mnie przyjedzie. Wszystko już tu dla nich przygotowałam. Na razie co dzień ich wspieram i modlę się za nich. Babcia, mama i chłopak Yany mieszkają pod Kijowem. O niego niepokoi się najbardziej. W Polsce jest krótko, przyjechała do pracy, by wspomóc rodzinę. - Od kilku dni niemal cały czas płaczę, ale też pomagam, jak potrafię - zapewnia. - Wspieram rodzinę, przyjaciół, wszystkich, którzy są w Ukrainie i koleżankę, która przyjechała do Polski niecałe dwa tygodnie temu.

W poznańskim oddziale Centrum Praw Kobiet wolontariuszki udzielają Ukrainkom pomocy w języku polskim i ukraińskim. - Kobiety, które do nas trafiają też są waleczne - mówi Anna Świątkowska-Gańkiewicz, dyrektorka fundacji. - Jeśli szukają pomocy, to już jest przejaw ich waleczności. W takiej tragicznej sytuacji każdy może przeżywać bardzo trudne chwile, najważniejsze to przetrwać i ocalić siebie także dla innych, by móc ich wspierać. Waleczne są również Ukrainki-wolontariuszki, które wsparcia swoim rodaczkom udzielają, dyżurując teraz w naszym centrum codziennie.

W historii kobiety nieraz w różny sposób okazywały swoją waleczność. Nawet wtedy, gdy główny ciężar walki spoczywał na mężczyznach, one walczyły jako sanitariuszki, łączniczki, kucharki, pielęgniarki, ale też minierki. Tym, które zostawały w domach - opiekując się dziećmi, starszymi członkami rodziny, ucząc innych, będąc żonami, matkami czy córkami,

mi, też waleczności odmówić nie można.

Pierwszym konfliktem w dziejach, w którym na dużą skalę wzięły udział kobiety była druga wojna światowa. Na wielu frontach, ramię w ramię z mężczyznami, walczyły i ginęły. Portal twojehistoria.pl podaje, że około milion sowieckich kobiet, 500 tysięcy brytyjskich i 200 tysięcy amerykańskich oraz dziesiątki tysięcy pań z innych sojuszników narodów pełniło wówczas służbę mundurową w siłach zbrojnych. Są to jednak dane tylko szacunkowe, bo różne opracowania podają różne dane. I choć powszechnie przyjmowano zasadę, że kobiety mają zajmować stanowiska na drugiej linii, wielokrotnie trafiały one także na pierwszą linię frontu. Można przyjąć, że w czasie tej wojny mundury założyły ponad 2 mln kobiet, a wciągu sześciu lat jej trwania zginęło co najmniej kilkaset tysięcy żołnerek. Szacuje się, że około 10 proc. składu osobowego Armii Krajowej, a więc kilkadziesiąt tysięcy osób, stanowiły kobiety. W chwili rozpoczęcia Powstania Warszawskiego żołnerek AK było około 5 tys.

Wcześniej Polki wielokrotnie udowodniły swą waleczność. W czasie powstania listopadowego kobiety tworzyły

organizacje pełniące pomocniczą służbę dla powstańców. Jednak Emilia Plater wraz z Marią Prószyńską, przebrane w męskie stroje i uzbrojone, osobiście zwerbowały na Litwie oddział 280 strzelców, 60 jeźdźców oraz kilkuset kosynierów. 2 kwietnia 1831 oddział ten stoczył zwycięską walkę z podjazdem rosyjskim pod Uciną. Emilia i Cezary Plater dowodzili oddziałem, a Maria Prószyńska była adiutantką. Kolejną kobietą walczącą w powstaniu była Maria Raszanowiczówna, która z Emilią Plater walczyła w oddziałach partyzanckich. W 20-lecie międzywojennym kobiety brały udział w walkach o granice, m.in. w wojnie polsko-ukraińskiej oraz wojnie polsko-bolszewickiej. Istniały nawet osobne kobiece drużyny Polskiej Organizacji Wojskowej, a do najbardziej znanych żołnerek należały organizatorka i komendantka Ochotniczej Legii Kobiet Aleksandra Zagórska oraz Janina Łada-Walicka, podoficerka Wojska Polskiego i ułanka.

Widać więc, że odwanych kobiet nie brakowało i nie brakuje również w naszej historii. Wymieniać je można by długo. I nie walczyły one tylko i wyłącznie o swoje prawa, chociaż i tych musiały domagać się stanowczo przez wiele lat zanim wreszcie osiągnęły swój cel - równouprawnienie. Polkom prawa wyborcze przyznano w 1918 roku. Choć towarzyszył temu opór i liczne dyskusje, przeważało uznanie ich wielkiej roli w pielęgnowaniu idei polskości podczas zaborów i ich udział w walce o niepodległość.

MILENA KOCHANOWSKA

Kobiety pokazują, że walecznym można być na różne sposoby. Nawet wtedy, gdy główny ciężar walki spoczywa na mężczyznach

Mając możliwości, możemy dokonywać wyborów

Ile kobiety zyskały, a co straciły na równouprawnieniu?
Czy w ogóle można mówić o stratach, czy tylko o dobrej zmianie,
która tak naprawdę wciąż trwa, bo zmienić trzeba jeszcze sporo?

Relacje

Milena Kochanowska
milena.kochanowska@polskapress.pl

Od lat toczy się dyskusja, czy upragnione równouprawnienie kobiet, o które walczyłyście i cierpliwie przez długie lata, przyniosło im same korzyści. Że było konieczne do godnego życia kobiet, nikt nie ma chyba wątpliwości. Czy jednak nie pozbawiło ich w jakiś sposób estymy, szacunku i mówiąc symbolicznie, bezpiecznego męskiego ramienia? Czy nie odało ich z kobiecości? Jednym słowem - czy warto było?

Która z nas, oglądając filmy kostiumowe, nie wzdycha ukradkiem do szarmanckich mężczyzn, którzy na widok kobiet zrywają się z foteli, otwierają przed kobietami drzwi, przepuszczają je przodem, zawsze jako pierwszą umieszczają w swym aucie pasażerkę, otulają ją pledem w razie chłodu lub rycersko oddają jej swą marynarkę, nawet gdyby sami mieli zamarnąć i zawsze służą jej silnym męskim ramieniem... Czyż patrząc na stare zdjęcia nie odczuwamy nostalgii za atlasami, jedwabiami, futrami, strojnymi kapeluszami i splendorem?

Dyskryminowane

Zapominamy jednak, że dotyczył on tylko nikłego procenta kobiet, a i one płaciły ogromną cenę za możliwość zagłębienia na salonach - sprowadza nas na ziemię dr Beata Rajba, psycholog z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. - Nasze praprababce piły ocet, by mieć anemicznie bladą cerę i wciskały swoje ciało w sztywny gorset, zapewniający wprawdzie szczupłą talię, ale jednocześnie zaginający cały dół klatki piersiowej do wewnętrznej, co powodowało nie tylko omdlenia, ale też, zdarzało się, łamało żebra, które przebiegały organy wewnętrzne i powodowały wykrwawienie się. Paryżanka, która w XIX wieku chciała przejść się w spodniach po ulicy, musiała nosić ze sobą pozwolenie od ojca lub męża i zaświadczenie od lekarza, że jest zdrowa na umyśle.



Nieporadna, przedsiębiorcza, wykształcona, luzacka, elegancka, nonszalancka... Kobiety mogą dziś wybierać i to się liczy

To fakt, że przez całe wieki kobiety nie tylko poddawały się tyranii urody, co wiele z nas robi zresztą do dziś, ale co gorsze - były też prawnie i ekonomicznie w pełni zależne od mężczyzn. O ślubie z miłością nie mogło być mowy, małżeństwa były aranżowane i traktowane jak biznes. - Nie bez powodu słynna osiemnastowieczna piratka, Mary Read, zaczęła swoją karierę na morzach i oceanach jako żołnierz, nie żołnierka. Matka od dziecka przebierała ją za chłopca, bo tylko chłopcy mogli dziedziczyć majątek. Gdyby ojciec Mary umarł, majątek automatycznie przeszedłby na dalszych męskich członków rodziny, zaś ona i jej matka zostałyby bez przysłówowego grosza przy duszy - argumentuje psycholog. - Jeśli kobiety przed czasami równouprawnienia coś osiągały, działo się to pomimo, a nie dzięki panującym wówczas obyczajom. Maria Skłodowska-Curie nigdy nie dostałaby swoich dwóch Nobli, gdyby została w Polsce, bo tu studiować nie mogła. Ada Lovelace nie miałaby szansy zostać słynną matematyczką,

a świdnicka Maria Cunitz - astronomką, gdyby nie tolerancyjni mężowie, którzy pozwalali im oddawać się swej pasji. Zdecydowana większość ich równie zdolnych rówieśnic nie otrzymywała nawet podstaw rzetelnej edukacji, a lekarze w XIX i w początkach XX wieku wręcz ostrzegali, by nie dawać dziewczynkom do ręki mądrzejszych ksiąg, bo grozi im anorexia scholastica, nieuleczalna choroba psychiczna.

Jeszcze w okresie międzywojennym młode Polki mogły co najwyżej pracować jako guwernantki i korepetytorki - najchętniej w szkołach dla dziewcząt, ewentualnie jako urzędniczki i biuralistki. Dopiero powoli znoszono zakaz pracy dla mężatek. Gdy jednak ich stanowisko chciał zająć mężczyzna, bez oporu je zwalniano, często uzasadniając, że to „dla dobra ich rodziny”. Przy rekrutacji, obok mężczyzn, nie miały zwyczajnie żadnych szans. Nawet najbardziej wykwalifikowane mogły awansować tylko na określone stanowiska i do pewnego pułapu. Dalej droga była zamknięta. Ich zarobki, w porównaniu z wynagradzaniem mężczyzn,

były wręcz symboliczne. Czy nie brzmi to znajomo, nawet dziś w wieku XXI...?

Stereotypy utrwalają nierówność

Przykłady negatywnych dla kobiet skutków braku równouprawnienia z całą pewnością można by mnożyć. Można nawet bez ogródek stwierdzić, że przed równouprawnieniem kobieta była wręcz towarem, a w najlepszym przypadku piękną ozdobą, którą można było chwalić się na salonach; hodowaną nieraz jak papużkę w klatce. Na pewno nie miała możliwości, a więc nie miała też wyboru.

- Nie przychodzi mi do głowy nic, z czym mierzą się kobiety w czasach równouprawnienia, co można by ująć w kategoriach straty - przekonuje specjalistka. - W niczym nie jesteśmy gorsze od mężczyzn, uczymy się, pracujemy, zarabiamy... Owszem, mamy pod pewnymi względami gorzej niż te nasze praprababce, o ile urodziły się w bogatych domach, a rodzice wybrali im dobrego męża, zapewniając dostatnie i beztrudne życie. Średnio zarabiamy mniej niż mężczyźni, wpraw-

dzie 70 proc. partnerów pomaga swoim paniom w domu, ale tylko w 11 proc. domów panuje prawdziwe partnerstwo, wciąż musimy walczyć ze stereotypami, takimi jak ten, że dziewczynki są gorsze z matematyki - są, ale tylko w tych krajach, gdzie wpaja im się takie przekonanie, w nauce panuje efekt Matyldy - odkrycia kobiet są ignorowane, trudniej im się przebić... Jednak wynika to nie z równouprawnienia, a z tego, że nie jest ono całkowite, że stereotypowe role obu płci w naszym społeczeństwie wciąż naznaczone są nierównością.

Nie mylić z szacunkiem

Może więc równouprawnienie odebrało kobietom szacunek i estymę? Pozbawiając je bezradności, pozbawiło je szeroko rozumianej kobiecości?

Szacunek na pewno należy się każdemu z nas, bez względu na płeć. A czy bycie kobietą uprawnia do szczególnego szacunku? - pytają feministki.

- Całowanie w rękę, przepuszczanie kobiety pierwszej, otwieranie jej drzwi, ustępowanie miejsca czy ściąganie walizki z półki w pociągu - to

wszystko bardziej element załotów, niż przejaw szacunku - twierdzi ekspertka. - Panie zresztą w aktywny sposób biorą udział w tej grze konwencji; wysokie obcasy, makiżaż, to wszystko wabiki seksualne.

Z punktu widzenia psychologii ewolucyjnej mężczyzna traktujący kobietę z ostentacyjnym szacunkiem sygnalizuje, że zauważył w niej potencjalną partnerkę. Nawet jeśli robi to „dla sportu”, nie mając realnej, a przede wszystkim świadomej intencji podrywania jej, to wciąż zachowanie o podtekście seksualnym, akceptowane czy wręcz oczekiwane kulturowo. Jak się okazuje, bardzo dobrze było to widzieć nawet na polskich ulicach, zanim wprowadzony został nakaz przepuszczenia pieszego zbliżającego się do pasów. Jak pokazały badania, prowadzone przez studentów Dolnośląskiej Szkoły Wyższej, kierowcy stawiali, by przepuścić 13 proc. młodych dziewczyn, prawie 1/3 staruszek z laską, a zaledwie 5,7 proc. kobiet w wieku około 45-50 lat. Wiadać w pewnym wieku faktycznie dla niektórych panów stają się one niewidzialne.

Miła konwencja

- Kwiatek na Dzień Kobiet też jest pewną konwencją, choć sympatyczną, i warto pamiętać, że intencją darczyńcy jest po prostu sprawienie nam przyjemności, spowodowanie, że pocujemy się tego dnia kobieco - podsumowuje dr Beata Rajba.

Kto więc chce dawać kwiaty, niech daje, a która z pań chce przyjmować, niech to robi z radością. Nikt na szczęście nie każe nam świętować obowiązkowo, ale też nikt nie ma prawa mówić, że obchodzenie Dnia Kobiet w miły sposób to wstyd i hańba, bo trzeba iść na barykady i walczyć dalej. Ta walka z całą pewnością jest potrzebna, bo wiele jeszcze przejawów nierówności dotyka kobiety na co dzień, nie będzie jednak w tym nic złego, gdy tego dnia po cichu westchniemy sobie do szarmanckiego amanta z ekranu. Najważniejsze jest przecież to, że i tu możemy dziś same wybierać.

Życie Haliny Frąckowiak nie szczędziło jej razów

**Ciosy przyjęła zachowując siłę i wewnętrzną radość.
To właśnie ta ostatnia, jej zdaniem, sprawia, że jest ciągle
w znakomitej dyspozycji psychicznej i fizycznej**

Gwiazdy

Paweł Gzyl

p.gzyl@gk.pl

Dzięki temu nadal występuje z powodzeniem dla wiernego grona fanów. Choć stroni od krzykiwego świata celebrytów, cieszy się dużym powodzeniem. Styl i klasa – to bez wątpienia jej atuty.

– Wpojono mi wartości, o których nigdy nie zapomniałam. Przywiązanie do tradycji, kultura osobista, szacunek do drugiego człowieka były podstawą codziennego funkcjonowania. To mnie ukształtowało w dorosłym życiu. Nauczono mnie też, że należy zachować skromność i powściągliwość, nie obnosić się ze swoją osobą i nie opowiadać wszystkiego o sobie – podkreśla w serwisie Cafe Senior.

Wychowała się ze starszym bratem u boku w kamienicy w Poznaniu. Jej rodzice nie byli artystami, ale zawsze chętnie śpiewali na rodzinnych uroczystościach. Mała Halinka miała więc kogo podpatrywać. Sama nie wrywała się przed innych, bo jako dziecko była skromna i nieśmiała. W szkole uczyła się dobrze i stanowiła wzór dla innych. Kiedy raz spóźniła się na lekcję, nauczyciel zażartował: „O, taka grzeczna, a wyszło sztydło z worka!”. Pamięta to do dziś.

– Mamusia wstawiała wcześniej, by podać nam śniadanie przed wyjściem do pracy. Dostawałam do łóżka zupełną mleczną, a później mogłam jeszcze troszkę pospać. Czasem zdarzyło się, że mamusia zaspiała. Mówiła wtedy: „Halusiu, zrób mi jakąś kanapkę, bo nie zdążę”. A ja, z zamkniętymi jeszcze oczami, robiłam tę kanapkę. Mamusia mówiła wtedy: „Chyba kiedyś będziesz bardzo bogata, bo jak ty mi posmarujesz chleb, to widzę przez niego cały Poznań” – śmieje się w rozmowie z „Tygodnikiem Idziemy”.



- Przywiązanie do tradycji, kultura osobista, szacunek do drugiego człowieka... Takie wartości mi wpojono i to mnie ukształtowało w dorosłym życiu – mówi piosenkarka

Kiedy rodzice się rozwiedli, mała Halinka długo płakała, bo była przysłowiową „córeczką tatusia”. Ojciec starał się jednak zachować dobre relacje z dziećmi, często więc odwiedzał córkę i syna. Kiedy mająca szesnaście lat Halinka zakwalifikowała się na Festiwal Młodych Talentów w Szczecinie, pojechał z nią, a potem zgodził się, by wyruszyła w trasę koncertową z zespołem Czerwono-Czarni po Polsce. W ten sposób, choć

dziewczyna marzyła o aktorstwie, została zdobywając coraz większą popularność wokalistką.

– W autobusie, kiedy jechaliśmy na koncert, było wesoło, bez ordynarnych skandali. Moi koledzy byli świetnymi facetami. Wieczorami chodzili na kolacje, czasami z nimi zostawałam. Nie chciałam być sama w pokoju. Innym razem przesiadywali u mnie. Ale kiedy graliśmy po trzy koncerty dziennie, pa-

daliśmy ze zmęczenia – wspomina w „Rzeczpospolitej”.

Początkowo występowała z kolejnymi zespołami bigbitowymi, wykonując melodyjne i rytmiczne piosenki. Kiedy jednak wyśpiewała wielki przebój „Napisz proszę”, w naturalny sposób rozpoczęła karierę solową. Na festiwalu w Opolu pojawiła się po raz pierwszy w 1969 roku – potem w ciągu całej swej ka-

HALINA FRĄCKOWIAK

Urodziła się w 1947 r. w Poznaniu. W 1963 r. zadebiutowała na Festiwalu Młodych Talentów w Szczecinie. Współpracowała z bigbitowymi zespołami Czerwono-Czarni, Tony, Takty, ABC, Tarpany i Drumlerśi. Początkowo występowała pod pseudonimem Sonia Sulin. W 1972 r. rozpoczęła karierę solową. Wtedy wygrała kilkakrotnie plebiscyt na najpopularniejszą piosenkarkę; brała udział w polskich i zagranicznych festiwalach, gdzie otrzymała najważniejsze wyróżnienia i nagrody. Ma na swoim koncie takie przeboje, jak „Napisz proszę”, „Panna pszeniczna”, „Bądź gotowy do drogi”, „Mały elf”, „Dancing Queen”, „Papierowy książeczek” czy „Serca gwiazd”. W latach 80. ukończyła psychologię na Uniwersytecie Warszawskim i krótko pracowała w gimnazjum. W 1990 r. uległa poważnemu wypadkowi drogowemu i musiała poddać się długiej rehabilitacji. Była związana z reżyserem Krzysztofem Bukowskim, a potem z dziennikarzem Józefem Szaniawskim, z którym ma syna Filipa.



FOT. ROBERT WOZNIAK

riery zaśpiewała na deskach słynnego amfiteatru aż dwadzieścia razy. Telewizowie zapamiętali szczególnie jej występ z 1970 roku, kiedy pojawiła się na scenie w... sukience z blachy.

– Przeglądając „Vogue’a”, zobaczyłam przepiękną metalową sukienkę. Pokazałam zdjęcie Barbarze Hoff, która projektowała dla mnie kostiumy. I też się zachwyciła. Moja sukienka była o wiele skromniejsza niż ta z gazety. A i tak w Opolu zastanawiano się, czy mogę w takim stroju wystąpić. Poruszenie było niesamowite. Próbowano mnie podglądać, jak się przebierałam. Zabawne to wszystko było – opowiada w „Vivie”.

W latach 70. nawiązała współpracę z Józefem Skrzekiem z zespołu SBB. Wtedy jej piosenki nabrały rockowej mocy i poetyckiej głębi. Z czasem jednak zaczęła stawiać na bardziej stonowany repertuar. Miała jednak szczęście do przebojów, co pozwoliło jej występować nie tylko w Polsce, ale i poza granicami ojczyzny. Nigdy jednak nie myślała o tym, aby pozostać na Zachodzie na stałe.

– Śpiewam bardzo różny repertuar. Jeżeli ktoś słuchał wszystkich tych utworów – a nagrałam około dwustu piosenek, to wie, że moje możliwości nie zawężają się do jednej oktawy. Wśród moich nagrań są utwory dramatyczne i liryczne. Jest poezja i utwory, które śpiewam w trzech oktawach. Ale są i takie jak „Mały elf” czy „Papierowy książeczek”, których artystyczny wyraz nie polega na popisaniu się wokalizami – podkreśla w „Gali”.

Pierwszą jej wielką miłością był Krzysztof Bukowski. Poznała go w 1971 roku w Sopocie, gdzie śpiewała z zespołem ABC. Ówczesny student reżyserii zakochał się w piosenkarkę na zabój i po roku znajomości poprowadził ją do ołtarza. Miał też duży wpływ na jej karierę – reżyserował teledyski i koncerty swojej żony.

Chociaż małżeństwo artystów rozpadło się w 1979 roku, Halina i Krzysztof pozostali w życzliwych stosunkach do jego śmierci w 2001 roku.

Z dziennikarzem Józefem Szaniawskim piosenkarka poznała się w latach 70. Oboje pochodzili z tak różnych światów, że początkowo między nimi nie zaiskrzyło. Dopiero z czasem pojawiło się uczucie. Choć nigdy nie wzięli ślubu, w 1980 roku na świat przyszedł ich syn Filip. Gdy chłopiec miał pięć lat, Szaniawski został aresztowany pod zarzutem szpiegostwa na rzecz Zachodu, był bowiem tajnym współpracownikiem Radia Wolna Europa.

Szykany ze strony komunistycznych władz dotknęły Halinę bardzo mocno. Władza zajęła nie tylko majątek Szaniawskiego, ale i jej. Piosenkarka dotarła nawet do generała Czesława Kiszczaka i poprosiła o łagodny wyrok dla partnera. Ten obiecał jej pomoc, jeśli zgodzi się zaśpiewać na festiwalu piosenki żołnierskiej w Kołobrzegu. Wokalistka wystąpiła na imprezie, ale Kiszczak nie dotrzymał słowa. Szaniawski wyszedł na wolność dopiero w 1989 roku. Trzydzieści lat później zginął w niewyjaśnionych okolicznościach podczas wyprawy w Tatry.

W 1990 roku piosenkarka uległa ciężkiemu wypadkowi samochodowemu. Groziła jej amputacja obu nóg; całe szczęście lekarzom udało się uniknąć tej ostateczności.

– Byłam zdeterminowana. Miałam syna i wiedziałam, że muszę być silna, zdrowa i muszę długo żyć. Miałam power i cały czas byłam radosna. Uważam, że wyzdrowiałam dzięki Filipowi. Gdyby jego nie było, chyba nie potrafiłabym znaleźć w sobie dość siły, by to wszystko wytrzymać – tłumaczy w „Gali”.

Dziś Filip jest radnym miasta Warszawa i działaczem PiS. Doczekał się dwójki dzieci – Franka i Zosi, dla których jego mama jest ukochaną babcią.

FOT. PIOTR SMOLEŃSKI



Kuchnia dla kobiet

Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Dla wszystkich Pań dziś garść przepisów na pyszne desery i dania. Może chociaż niektóre z nas przygotowują jakiś wybrany smakołyk ich partnerzy lub dzieci. W końcu święto to nie czas, by siedzieć w kuchni. Chyba że się tę kuchnię bardzo lubi. Wiele się więc nie rozwódzać - czytajcie i wybierajcie, a potem wypróbujcie. Smacznego!

CIASTO MARCHEWKOWE

Składniki:
2 jajka, 200 g drobnego cukru lub cukru pudru, 150 ml oleju roślinnego, 200 g drobno startej marchewki, 50 g posiekanych orzechów włoskich, 75 drobno pokrojonego ananasa (świeży lub z puszek), 50 g wiórków kokosowych, 200 g mąki, 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia, 1 łyżeczka sody, 1 łyżeczka cynamonu, szczypta soli. Polewa: 200 g sera kremowego śmietankowego, 100 g cukru pudru, 50 g masła

Jajka (w temperaturze pokojowej) ubić do podwojenia objętości, dodać cukier i ubijać aż masa będzie gładka i puszysta. Wciąż ubijając na wysokich obrotach, dolewać cienkim strumieniem olej. Dodać marchewkę, ananasa, orzechy i wiórki kokosowe i delikatnie wymieszać. Piekarnik nagrzać do 150 st. C. Do osobnej miski przesiać mąkę, dodać proszek do pieczenia, sodę, cynamon i sól. Wymieszać. Przesypać do miski z marchewką itd. i delikatnie wymieszać do połączenia składników. Ciasto wyłożyć do formy o średnicy 24 cm wyłożonej papierem do pieczenia i piec przez 1 go-

Coś słodkiego i konkretnego specjalnie dla Pań

Z okazji Dnia Kobiet
zachęcamy panów do przejęcia dowodzenia w kuchni i przygotowania swoim paniom czegoś pysznego

dzinę. Polewa: ubić serek razem z miękkim masłem i cukrem pudrem. Włożyć na kilkanaście minut do lodówki. W tym czasie dobrze wystudzone ciasto przekroić w poziomie na pół. Spodnią warstwę posmarować 1/3 ilości polewy. Przykryć drugą częścią ciasta i rozsmarować pozostałą polewę. Udekorować orzechami.
(www.dwor-korona.pl)

BABECZKI MAKOWE Z WIŚNIAMI

Składniki:
(składniki na 10 sztuk) 400 g maku mielonego, 3 łyżki tartych orzechów laskowych lub włoskich, 3 jajka, 1/2 szklanki mąki pszennej, 1 łyżeczka proszku do pieczenia, 1 łyżeczka cynamonu, 1/2 szklanki rozmrożonych owoców np. wiśni. Masa makowa: 400 g maku mielonego, 50 g masła, 50 g miodu, 100 g cukru, bakalie (np. orzechy włoskie, rodzyunki)

400 g maku wysyp do garnka, zalej gorącą wodą (lub mlekiem) ponad poziom maku i odstaw na około 30 minut, co

jakiś czas mieszając. W razie potrzeby odcedź. W garnuszku roztop masło, miód oraz cukier. Dodaj pokrojone bakalie oraz mak i ponownie wymieszać. Do masy makowej dodaj zmielone orzechy, proszek do pieczenia i cynamon. W naczyniu ubij jajka na pianę. Dodaj mąkę, delikatnie wymieszać. Następnie dodaj masę makową i ponownie wymieszać. Na koniec dodaj wiśnie i znów wymieszać. Masę przełóż do foremek. Wstaw do rozgrzanego piekarnika i piecz około 30 minut, do suchego patyczka. Babeczki po wyjęciu z piekarnika odstaw do ostudzenia. Powinny być wilgotne w środku. Możesz je polać lukrem lub posypać wiórkami kokosowymi. (vog.pl)

BEZY MASCARPONE Z OWOCEMI

Składniki:
8 białek, szczypta soli, 40 dag cukru, 2 łyżeczki mąki ziemniaczanej, 2 łyżeczki soku z cytryny, 500 ml śmietany 30%, 50 dag sera mascarpone, świeże lub rozmrożone owoce

Białka ubić ze szczyptą soli na sztywną masę. Stopniowo (to bardzo ważne) dodawać po łyżce cukru do powstania gładkiej błyszczącej masy. Następnie dodać cytrynę i mąkę, delikatnie mieszając łyżką. Blachę wyłożyć papierem do pieczenia. Nałożyć białka łyżką, formując koła o średnicy ok. 10 cm. Do rozgrzanego do 150 stopni C piekarnika (góra-dół bez termoobiegu) włożyć bezy, po czym po 2 minutach zmniejszyć temperaturę do 120 stopni C. Piec ok. 80-90 minut aż do lekkiego zarumienienia. Na koniec ubić kremówkę. Stopniowo dodawać po 1 łyżce mascarpone. Na ostudzone bezy wyłożyć masę mascarpone i udekorować owocami. (źródło: Solgaz)

TIRAMISU Z TRUSKAWKAMI LIOFILIZOWANYMI

Składniki:
(foremka o średnicy około 25 cm): 1 opakowanie truskawek liofilizowanych, 250 g śmietany 36% (schłodzonej), 500 g mascarpone (schłodzonego), 2 opakowania biszkoptów podłużnych (na 2 warstwy + boki), 3 łyżki drobnego cukru (białego), około 400 ml mocnej, schłodzonej kawy, 5 kropli olejku migdałowego, 5 kropli olejku waniliowego, 3 łyżeczki kakao gorzkiego

Biszkopty zanurz na chwilę w kawie. Wyłóż nimi boki i dno foremki. Śmietanę, mascarpone, cukier oraz olejki przełóż do dużej miski miksera i całość zmiksuj na gęsty krem. Wyłóż 1/2 masy na biszkopty, posyp kakao. Ułóż drugą warstwę nasączonych biszkoptów, a na nią wyłóż resztę kremu. Całość wyrównaj. Wierzch deseru posyp truskawkami. Ciasto najlepiej schłodzić przez noc w lodówce. (www.vog.pl)





FOT. MAT. PRAS. BRITTA



FOT. MAT. PRAS. BRITTA

CURRY Z KREWETKAMI I RYZEM JAŚMINOWYM

Składniki:

2 szaszetki ryżu jaśminowego, 10-20 sztuk dużych krewetek, 1 czerwona papryka pokrojona w kostkę, 1 mała cukinia pokrojona w kostkę, 1 cebula pokrojona w kostkę, 1 łyżeczka posiekanego czosnku, 1 łyżeczka posiekanego imbiru, 1 łyżka czerwonej pasty curry, 1 puszka mleczka kokosowego, 1 limonka, 1 łyżka sosu rybnego (opcjonalnie), 1 łyżka posiekanej kolendry, 1 łyżka posiekanej bazylii, 1 łyżka posiekanej szczypiorku

Ryż gotujemy. W garnku rozgrzewamy olej, dodajemy paprykę, cukinię, cebulę i smażymy przez 5 minut. Dodajemy czosnek i imbir, smażymy jeszcze przez minutę. Pastę mieszaną z mleczkiem kokosowym i wlewamy na patelnię. Całość dobrze mieszamy, w razie potrzeby dodajemy sos rybny. Warzywa dusimy przez parę minut, aby przeszły smakiem curry. Dodajemy krewetki i dusimy całość przez 5 minut. Na koniec dodajemy sok, skórkę z limonki i posiekane zioła. Podajemy z ryżem jaśminowym. (www.britta.pl)

PIECZONY PSTRAĞ Z KUSKUSEM

Składniki:

100 g kaszy kuskus, 1/3 ogórka pokrojonego w drobną kostkę, 1/4 czerwonej papryki pokrojonej w drobną kostkę, 1 pomidor pokrojony w drobną kostkę, 1 cebula dymka posiekana razem ze szczypiorkiem, 1 ząbek czosnku drobno posiekany, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 łyżka posiekanej mięty, sok z 1/2 cytryny, 1 łyżeczka mieszanki przypraw baharat, sól i pieprz, oliwa z oliwek, 2 pstrągi, 1/2 cytryny pokrojonej w plasterki, 1/2 pęczka pietruszki

Piekarnik nastaw na 180 st. C. Z pstrągów usuń łuski, przy-

praw w środku i na zewnątrz solą i pieprzem. Do każdego pstrąga włóż połowę natki pietruszki oraz dwa plasterki cytryny. Obłóż rybę pozostałą cytryną i natką, skrop oliwą i piecz przez 20 minut na blaszce wyłożonej papierem. Przygotuj tabbouleh: zalej kuskus wrzątkiem tak, aby woda znajdowała się 1 cm ponad kaszą i odstaw na 10 minut. Naczynie owiń szczelnie folią albo przykryj. Wszystkie warzywa, przyprawy i kuskus wymieszaj w misce. Na koniec dodaj sok z cytryny i oliwę. Wyłóż tabbouleh i pstrąga na talerz. Całość skrop sokiem z cytryny. (www.halina.eu)

PLACUSZKI SZPINAKOWE

Składniki:

90 g szpinaku młodego, 140 g mąki, 1,5 łyżeczki proszku do pieczenia, szczypta soli, 130 ml mleka, 2 jajka, 2 łyżki miodu, 1 łyżeczka ekstraktu z wanilii, 2 łyżki oleju roślinnego, tłuszcz do smażenia (np. olej kokosowy rafinowany lub rzepakowy), owoce do dekoracji, miód

Mąkę wymieszać z proszkiem do pieczenia i solą. W oddzielnym naczyniu wymieszać mleko, jajka, olej, ekstrakt z wanilii i miód. Dodać szpinak i dokładnie zmiksować. Następnie połączyć suche składniki z mokrymi. Mieszać do uzyskania jednolitej gładkiej masy. Nakładać łyżką małe porcje ciasta na rozgrzaną patelnię cienko pokrytą tłuszczem. Po pojawieniu się bąbelków na cieście obrócić na drugą stronę. Serwować ze świeżymi owocami i miodem. (www.eisberg.pl)

ZIEŁONE CURRY Z RYZEM BASMATI

Składniki:

250 g ryżu basmati BIO, 1 łyżka zielonej tajskiej pasty curry, 1 czerwona cebula, 1 brokuł, garść

grzybów shiitake, 2 bakłażany, 1 ząbek czosnku, 2 cm imbiru, 1 słoik ugotowanej ciecierzycy, 1 puszka mleka kokosowego

Ryż ugotuj. Bakłażany pokrój w drobną kostkę, przełóż na sito i posól, aby pozbawić je nadmiaru wody (odstaw na 15 minut). Cebulę i grzyby pokrój w paski, brokuł podziel na małe różyczki, czosnek i imbir zetrzyj na drobnej tarce. Na dużej patelni rozgrzej olej, podsmaż wszystkie warzywa przez kilka minut i zdejmij z patelni. Na tę samą patelnię wlej odrobinę oleju, dodaj imbir i czosnek, a potem wlej mleczko kokosowe. W mleczku rozpuść pastę i pozostaw do zagotowania. Wszystkie wcześniej podsmażone warzywa oraz ciecierzycę dodaj na patelnię z gorącym curry. Duś całość aż warzywa będą miękkie. Podawaj z cytryną lub limonką i ryżem. (www.ocelio.pl)

ZUPA Z ZIEŁONEJ SOCZEWICY Z GRZANKAMI I SEREM

Składniki:

200 g zielonej soczewicy, 1 duża cebula pokrojona w kostkę, 1 marchewka pokrojona w kostkę, 1 łodyga selera naciowego pokrojona w kostkę, 6 ząbków czosnku pokrojonych w plasterki, 1 słoik passaty, bagietka, ser koryciński (lub feta), świeże oregano, 1 łyżka cukru, 1 łyżka octu winnego, oliwa, sól i pieprz

Soczewicę ugotować. W oddzielnym garnku rozgrzać oliwę, dodać pokrojoną cebulę, marchewkę, seler i 3 ząbki czosnku. Smażyć aż cebula się zeszkli i dodać passatę. Do słoika z passatą nalać do pełna wody i wlać do zupy. Posolić i gotować przez 5 minut. Po tym czasie dodać soczewicę i całość gotować przez kolejne 10 minut. Na koniec doprawić solą, pieprzem, cukrem i octem oraz dodać posiekane ząbki czo-

snku. Podawać z grzanką, pokruszonym serem korycińskim i świeżym oregano. (www.halina.eu)

SALATKA Z ARBUZEM

Składniki:

100 g rucoli, 200 g pomidorów koktajlowych, 200 g ogórka zielonego, 50 g sera blue, 100 g garbuza, miód, 50 g orzechów włoskich. Sos: 3 łyżki musztardy dijon, 1 łyżka płynnego miodu, 1 łyżeczka soku z cytryny, 2 łyżeczki oliwy z oliwek, sól i pieprz

Na rucoli ułożyć przekrojone na połówki pomidorki koktajlowe oraz pokrojonego w półksiężycy ogórka i w kostkę arbuza bez pestek. Na patelni rozgrzać miód i wysypać orzechy włoskie. Intensywnie mieszać, żeby się nie przypaliło i po zarumienieniu wysypać na talerz wyłożony papierem, schłodzić. W tym czasie w słoiku wymieszać składniki na sos. Na salatkę skruszyć ser blue, schłodzone orzechy w karmelu, a na końcu polać sosem. (www.dwor-korona.pl)

SALATKA Z MIESZANKĄ RYZU I ŁOSOSIEM

Składniki:

1 szaszetka mieszanki ryżu dzikięgo & parboiled, 100 g wędzonego łososia, 1 cebulka dymka posiekana wraz ze szczypiorkiem, 1 łyżka posiekanej natki pietruszki, 1 awokado pokrojone w plastry, 10 szt. pomidorów koktajlowych pokrojonych w ćwiartki, sól i pieprz, starta skórka i sok z 1/2 cytryny, 2 łyżki oliwy z oliwek

Ugotowany ryż mieszamy z cebulką, awokado, pietruszką, sosem z cytryny, przyprawami i oliwą. Wymieszaną salatkę układamy na talerz i na niej układamy plastry łososia. Całość oprószyć skórką z cytryny. (www.britta.pl)



FOT. UNSPLASH.COM



FOT. MAT. PRAS. HALINA

MAMY SWÓJ DZIEŃ, WIĘC MOŻEMY GO ŚWIĘTOWAĆ

Kto chce, niech świętuje; kto nie chce - nie musi.

Dziś nie ma już obowiązku obchodzenia Dnia Kobiet. Jest natomiast okazja, by z dumą swoją kobiecość podkreślać

Dzień Kobiet
Milena Kochanowska
m.kochanowska@glos.com

Pierwsze obchody Dnia Kobiet odbyły się 113 lat temu i nie było to wcale 8 marca. A wszystko to za sprawą Theresy Serber Malkiel, urodzonej na Ukrainie amerykańskiej działaczki związkowej, sufrażystki i pedagoga. Była ona pierwszą kobietą, która pracując w fabryce, stała się później przywódczynią partii socjalistycznej. To właśnie jej partia 28 lutego 1909 roku zorganizowała w Nowym Jorku pierwsze obchody dnia dedykowanego kobietom. Korzenie tego święta są więc socjalistyczne, choć twierdzono też, że upamiętnia ono 8 marca 1857 roku - dzień protestu kobiet pracujących w nowojorskiej fabryce odzieży.

Rok później po tych obchodach zorganizowano w Danii, przed posiedzeniem generalnym Drugiej Międzynarodówki Socjalistycznej, Międzynarodową Socjalistyczną Konferencję Kobiet, podczas której obradowało 100 kobiet z 17 krajów. Delegatki z Niemiec zaproponowały na niej ustanowienie corocznego Dnia Kobiet. Nie padła jednak wtedy jeszcze żadna konkretna data; dzień ten miał po prostu zwrócić uwagę na problemy kobiet i ich starania o prawa wyborcze.

Międzynarodowy Dzień Kobiet po raz pierwszy ob-



Feministki wykorzystują go do organizowania manifestacji i happeningów; pozostałe panie z przymrużeniem oka przyjmują tulipany z rąk policjantów czy strażników, a czasem nawet i polityków. Kiedyś organizowano z tej okazji akdemie, koncerty i czyny społeczne

chodzono w 1911 roku w Austrii, Danii, Niemczech i Szwajcarii. Tym razem już w marcu, ale 19. Nie był to dzień świętowania, lecz wiecowania - kobiety domagały się równouprawnienia, prawa do głosowania, do pracy i szkoleń zawodowych oraz do obejmowania stanowisk publicznych.

W kolejnych latach, 1913 i 1914, tego dnia odbyły się demonstracje antywojenne. 8 marca 1917 roku kobiety w Rosji zorganizowały protesty pod hasłem „chleb i pokój”. Cztery dni później abdykował car, a rząd tymczasowy przyznał im prawa wyborcze. Oficjalnym świętem przyjętym w Rosji pod tą datą dzień ko-

biet stał się dzięki staraniom Aleksandry Kołłontaj - rosyjskiej polityk, rewolucjonistki, feministki, a później też pierwszej na świecie kobiety pełniącej funkcję ministra i ambasadora.

Pierwszym międzynarodowym dokumentem potwierdzającym równość kobiet i mężczyzn była Karta Narodów Zjed-

noczonych z 1945 roku. W 1977 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ przyjęło rezolucję, na mocy której Dzień Praw Kobiet i Pokoju na Świecie mógł być obchodzony w dowolnie wybranym przez państwa członkowskie dniu i wezwało do zakończenia dyskryminacji i pełnego równouprawnienia kobiet w każdej dziedzinie życia.

Obecnie Dzień Kobiet jest oficjalnym świętem w wielu krajach, choć obchodzony jest w różnym czasie, m.in. w: Albanii, Algierii, Azerbejdżanie, Białorusi, Bośni i Hercegowinie, Brazylii, Bułgarii, Kamerunie, Chinach, Kubie, Laosie, Kazachstanie, Kirgistanie, Macedonii, Mołdawii, Mongolii, Czarnogórze, Polsce, Rumunii, Rosji, Serbii, Tadżykistanie, Ukrainie, Uzbekistanie, Wietnamie, Włoszech, Zambii i Tunezji i na Węgrzech. W większości z nich tego dnia mężczyźni wręczają matkom, żonom, partnerkom czy koleżankom kwiaty, słodczyce i drobne upominki.

W Polsce święto było bardzo popularne w okresie PRL. Polki dostawały wówczas symboliczne goździki i rajstopy, których jakoś pozostawiała wiele do życzenia, ale i tak był to towar deficytowy, a czasem też kawę. Nie można było tego dnia nie obchodzić, zwłaszcza w zakładach pracy i szkołach, dlatego później przez długi czas odnoszono się do niego z niechęcią. Trudno się temu dziwić, zwłaszcza z tego powodu, że panie często były zmuszane, by na przykład uczcić swoje święto współzawodnictwem w pracy czy czynem społecznym.

Po latach jednak z większym sentymentem patrzemy już na ten dzień. Świętujemy z partnerami lub tylko w babskim gronie, by podkreślić fakt, że jesteśmy dumne z bycia kobietami.

FOT. FOT. WALDEMAR WYLEGAŁSKI, PRZEMYSŁAW ŚWIDERSKI, ARCHIWUM, PIOTR KRZYZANOWSKI



Zapisz się do tego programu. Mogą wcześniej wykryć RZS

Reumatoidalne zapalenie stawów jest jednym z najczęstszych schorzeń reumatycznych.
Unijny program RZS adresowany jest do osób od 18 do 67 roku życia, pracujących zawodowo.

Profilaktyka

Jolanta Gromadzka-Anzelewicz
jolanta.gromadzka@polskapress.pl

Jeżeli Twoja mama, sąsiadka, przyjaciółka, czy dawno niewidziana znajoma skarży się na ból stawów, szczególnie rąk i nóg, ale również barku czy np. kolan z towarzyszącym im obrzękiem, poradź jej, aby zadzwoniła pod numer 503 803 334 i zapisała się do programu prowadzonego przez Pomorskie Centrum Reumatologiczne w Sopocie.

Placówka realizuje unijny program Wczesnego Wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów. Bezpłatnie i bez żadnego skierowania zostaniesz dokładnie przebadana. Sopotki szpital jako jedna z dwóch placówek zdrowia na Pomorzu (obok szpitala w Kościerzynie) realizuje unijny program „Wczesnego wykrywania Reumatoidalnego Zapalenia Stawów”.

Program adresowany jest do osób, które odczuwają ból stawów, ból nadgarstków, rąk, mają spuchnięte (obrzęknięte) ręce, nadgarstki, odczuwają sztywność poranna, mają problem z zaciśnięciem ręki w pięść, ból stawów utrudnia im codzienne funkcjonowanie, pracę, wypoczynek, mają zajęte stawy po obu stronach ciała, miały lub mają w rodzinie osoby chore na reumatoidalne zapalenie stawów.

- Osoba, która chce skorzystać z tego unijnego programu, powinna zgłosić się ze skierowaniem od lekarza rodzinnego lub bez. Musi spełnić jeden warunek: mieć aktualne badania OB, morfologię i CRP - zastrzega Małgorzata Sochocka - Bykowska, ordynator oddziału III i kierownik tego unijnego programu. - Po zgłoszeniu się pacjentka czy pacjent zostanie zarejestrowany na pierwszą wizytę do naszej przyszpitalnej przychodni, której termin nie przekroczy 14 dni, a w kolejnych dwóch tygodniach zostanie szczegółowo przebadany. Badania mają na celu wczesne wykrycie bardzo groźnego schorzenia, jakim jest RZS, ale przy okazji lekarze wykrywają też inne choroby. U osób, które do tej pory już się do nas zgłosiły, poza wczesnymi postaciami RZS wykryliśmy między



- Na RZS może zachorować każdy z nas - twierdzi dr n. med. Małgorzata Sochocka-Bykowska

innymi kilka przypadków łuszczykowego zapalenia stawów, choroby zwyrodnieniowej, polimialgie, guza piersi, sarkoidozę. Pacjent z bólem stawów i podejrzeniem stanu zapalnego wcale nie musi mieć podwyższonego CRP czy OB, my mu zrobimy wszystkie potrzebne badania specjalistyczne, jak czynnik reumatoidalny, anty CCP, kwas moczowy, przeciwciała przeciwjadrowe, próby wątrobowe (ALAT, ASPAD, kreatynina) i inne, których nie może zlecić lekarz rodzinny.

Pomorskie Centrum Reumatologii jest do realizacji tego programu w pełni przygotowane. Na nowych uczestników programu czeka 15 specjalistów reumatologów.

- Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS) jest jednym z najczęstszych schorzeń reumatycznych - twierdzi dr n. med. Małgorzata Sochocka-Bykowska. - Może na nią zachorować każdy z nas. Choro-

ba rozwija się podstępnie, ból stawów to powszechna dolegliwość, w RZS jednak rozwija się zapalenie, tyle że nie wiadomo, kiedy się ono zaczyna. Bólą kolana, stawy drobne - dłonie, nadgarstki, łokcie, barki. Dolegliwości bólowe utrzymują się przez wiele lat, pacjenci uczęszczają na zabiegi, kurują się w sanatoriach, biorą leki przeciwbólowe. I nagle pojawia się obrzęk jednego stawu, sztywność poranna, czasem ogólne rozbiecie i gorączka, brak apetytu, osłabienie. W badaniach okazuje się, że CRP jest podwyższone. Podobnie jak RZS rozpoczyna się podobnie jak łuszczykowe oraz odczynowe zapalenie stawów, na które narażone są m.in. osoby leczonej onkologicznie, osoby z chorobą wątroby czy te które przechorowały ciężko COVID-19.

Tylko w Polsce na RZS choruje blisko 400 tysięcy osób. Na świecie z reumatoidalnym zapaleniem stawów

zмага się ok. 21 milionów chorych. Dopóki nie było leczenia biologicznego w Polsce już po dwóch latach od rozpoznania RZS, co trzecia osoba nie jest zdolna do pracy zawodowej.

- RZS jest chorobą ogólnoustrojową, w której procesy zapalne poza stawami mogą obejmować również inne narządy, takie jak: nerki, płuca czy wątrobę - podkreśla dr Sochocka-Bykowska. - Choroba objawia się bardzo silnym bólem, sztywnością i obrzękami stawów, które uniemożliwiają wykonywanie nawet najprostszyc czynności, takich jak mycie, ubieranie czy swobodne poruszanie. Wraz z postępem choroby, w wyniku przewlekłego procesu zapalnego, dochodzi do zniszczeń stawów, które ulegają deformacji i trwałemu unieruchomieniu. Powszechnie uważa się, że choroby reumatyczne dotyczą tylko osoby starsze, lecz reumatoidalne zapalenie stawów

jest najczęściej rozpoznawane u ludzi młodych (w wieku 25-40 lat).

Na zachorowanie narażone są szczególnie kobiety - blisko 2/3 chorych to panie. Reumatoidalne zapalenie stawów jest schorzeniem, którego przyczyna nie jest znana. Nadal błędnie zakłada się, że powodem wystąpienia choroby może być przebywanie w wilgotnych pomieszczeniach i praca w trudnych warunkach. Tymczasem RZS należy do grupy chorób autoimmunologicznych, co oznacza, że układ odpornościowy człowieka z nieznanymi przyczynami zwraca się przeciwko własnym tkankom. W rezultacie u chorych na RZS dochodzi do przewlekłego procesu zapalnego w stawach, co doprowadza do ich nieodwracalnego zniszczenia.

Choroba przebiega z okresami zaostrzeń objawów i ich remisji, czyli czasowego uśpienia. Nieleczona lub niewłaściwie leczona prowadzi do ciężkiej niepełnosprawności. Szacuje się, że ponad połowa chorych traci zdolność do samodzielnego funkcjonowania, również do pracy zawodowej.

- Celem leczenia reumatoidalnego zapalenia stawów jest uzyskanie i utrzymanie remisji, zahamowanie procesu postępującego uszkodzenia stawów, a tym samym zapobieganie niepełnosprawności i jak najdłuższe utrzymanie aktywności życiowej oraz zdolności do pracy zawodowej. Reumatoidalne zapalenie stawów jest szybko postępującą chorobą. Zmiany stawowe mogą się pojawić nawet już po trzech miesiącach od rozpoczęcia choroby. Do upośledzenia sprawności fizycznej dochodzi stosunkowo szybko - kiedyś już w ciągu dwóch pierwszych lat od pojawienia się objawów RZS.

Choroba prowadzi do częstszych zwolnień lekarskich, hospitalizacji i niepełnosprawności. Badania kliniczne wykazały, że reumatoidalne zapalenie stawów skraca długość życia cierpiących na nie osób średnio aż o 10 lat. Dla osób chorych na RZS kluczowe są właściwe rozpoznanie choroby i czas, w jakim zostaje rozpoczęte leczenie.

W przypadku agresywnej postaci choroby bardzo szybko dochodzi do nieodwracalnego uszkodzenia stawów. Aby zapobiec niepełnosprawności chorego czas od rozpoznania choroby do rozpoczęcia leczenia, powinien być jak najkrótszy. Każdy miesiąc opóźnienia leczenia oznacza większe uszkodzenia stawów i większe ryzyko niepełnosprawności.

Skuteczne leczenie RZS wymaga ingerencji w układ immunologiczny chorego w taki sposób, żeby ograniczyć autoagresyjny aspekt jego działania, tzn. uszkodzenie własnych tkanek, jednocześnie nie zaburzając jego zdolności walki z groźnymi infekcjami. Stanowi to ogromne wyzwanie dla współczesnej medycyny.

Jeszcze do niedawna możliwości leczenia RZS były ograniczone. Do klasycznych leków stosowanych w reumatoidalnym zapaleniu stawów należały m.in. sole złota, które zostały po raz pierwszy zastosowane już ponad 70 lat temu oraz metotreksat, stosowany od lat 50. ubiegłego wieku.

Leki te wielu chorym nie zapewniały skutecznego leczenia, co wiązało się z nieodwracalnym zniszczeniem stawów i trwałym kalectwem osób nawet w wieku 30-40 lat. Przełomem w leczeniu było wprowadzenie w 1998 roku leków biologicznych, działających bezpośrednio na układ immunologiczny i osłabiających jego agresywne działanie na własne tkanki. Leki te wykazują wysoką skuteczność kliniczną i szybkość działania, hamując jednocześnie postęp destrukcji kości i stawów.

Pacjent, którego bolą stawy powinien rzucić palenie i zadbać o zdrowie jamy ustnej, szczególnie przyzębia, w przeciwnym razie w ciągu kilku lat zachoruje na RZS. Reumatoidalne zapalenie najczęściej rozpoznawane jest u osób w wieku 40-50 lat, ale ze względu na to, że żyjemy coraz dłużej, choroba ta diagnozowana jest też u osób starszych. Unijny program RZS adresowany jest do osób od 18 do 67 roku życia, pracujących zawodowo.

©©

KSIĄŻKI

Pax, Droga do domu

SARA PENNYPACKER



Wydawnictwo IUVI. Od wydawcy: Sara Pennypacker powraca z kontynuacją bestsellerowego, wielokrotnie nagradzanego i uwielbianego przez polskie dzieci „Paxa”. „Pax. Droga do domu” to wspaniałe utkana opowieść o trudnych wyborach i uzdrawiającej mocy miłości. Minął rok, odkąd Peter ostatni raz widział swojego ukochanego liska Paksa. Dawniej byli nierozłączni. Teraz, gdy czas zagoił rany, każdy z nich prowadzi zupełnie inne życie. Paksowi i jego partnerce, Nastroszon, urodziła się trójka uroczych lisich szczeniąt, których rodzice muszą strzec przed niebezpieczeństwami otaczającego świata. Tymczasem Peter, który w wyniku niedawno zakończonej wojny został sierotą, dręczony poczuciem winy i samotnością opuszcza schronienie u Voli i pragnie dołączyć do Wodnych Wojowników - organizacji zrzeszają-

cej młodych wolontariuszy wędrujących po zniszczonych wojną terenach i uzdatniających skażone zbiorniki wodne, aby ludzie i zwierzęta mogli znów żyć bezpiecznie.

Obie części historii o ludzko-lisiej przyjaźni można czytać oddzielnie, ale ja polecam lekturę całości, bo jest to wyjątkowa opowieść, nawiązująca do „Małego Księcia” i nie ustępująca tej klasycznej pozycji jeżeli chodzi o poziom. Sara Pennypacker pisze w sposób niesłychanie empatyczny, jej bohaterów czytelnik pokocha i będzie razem z nimi przeżywał trudne i lepsze czasy. Przyznam, że mnie te książki wręcz zauroczyły ze względu nie tylko na język i styl, ale przede wszystkim za piękne, humanitarne przesłanie. Cierpienie, samotność, tęsknota, poczucie braku sensu życia zostają pokonane przez miłość i przyjaźń. Chłopiec ratuje lisa, lis ratuje chłopca. W czasach wojny prawdziwej, której jesteśmy świadkami, ta historia przynosi ukojenie i nadzieję. Otwiera serca. Gorąco polecam nie tylko nastolatkom. (MARA)

Lalki z getta

EWA WEAVER



Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Od wydawcy: Mika to żydowski chłopiec, który na początku wojny odziedziczył po dziadku płaszcz i kolekcję pacynek ukrytych w jego przepastnych kieszeniach. Dzięki lalkom i swoim zdolnościom pomaga towarzyszom niedoli odcierać się od wojennej rzeczywistości i choć na chwilę zapomnieć o jej potwornościach. Pewnego dnia Mika zwraca uwagę nazisty i od tej pory będzie musiał zapewniać rozrywkę oprawcom i każdego dnia walczyć o honor i przetrwanie. Jedną z pacynek Miki trafia do Maksa, niemieckiego żołnierza, którego przeżycia w Polsce i w syberyjskim gułagu ukazują wojnę z innej perspektywy.

Trzy części: historia chłopca, losy Maksa i zderzenie teraźniejszości z przeszłością. Połączone lalką. Czytając wiemy już, że wojna to nie fikcja. (MARA)

BEZE MNIE JESTEŚ NIKIM.
PRZEMOC W POLSKICH DOMACH
JACEK HOŁUB



Wydawnictwo Czarne, którego dział reportaży pracuje pełną parą i wypuszcza masę świetnych książek. Słowo od autora: W badaniu przeprowadzonym na zlecenie Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej trzydzieści procent - czyli ponad dziewięć milionów - dorosłych Polaków potwierdziło, że było sprawcami przemocy w rodzinie. Siedemnaście procent skrzywdziło bliskich kilka razy, a trzy procent wielokrotnie. Przez nasze domy płynie rzeka agresji, bólu, cierpienia i nienawiści. Oficjalne statystyki to wierzchołek góry lodowej. Napisałem tę książkę, by pokazać, co kryje się pod spodem - jak wygląda prawdziwe oblicze przemocy domowej.

Historie ludzi dotkniętych przemocą fizyczną i psychiczną. Wstrząsające. Natomiast temat pozostał niewyczerpany, co zresztą autor mówi na początku. (MARA)

Czarna walizka.
Wszystko dla ciebie

KATARZYNA RYRYCH

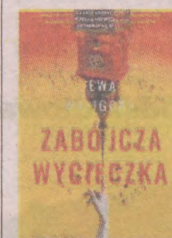


Wydawnictwo Prószyński i S-ka. Tom pierwszy cyklu „Czarna walizka”. Od wydawcy: Lwów, koniec XIX wieku. W sierocińcu prowadzonym przez siostry zakonne pojawia się noworodek, o którym wiadomo tylko tyle, iż matka nadała mu imię Izaak. Sierociniec opuszcza ochrzczony jako Mikołaj ze swoim nowym ojcem, bogatym kupcem. Rodzice chrzestni - aktorka i złodziej - obdarowują go tajemniczą pamiątką i sporą sumą pieniędzy. Pierwsza część sagi rozgrywa się w latach 1900-1916 w Odessie, wielkie wydarzenia historyczne stanowią tło dla opowieści o dwóch parach małżeńskich, dwóch dzieci i niepiśmiennej dziewczynie, która z nianki zmienia się w fascynującą kobietę.

Świetna okładka z klimatem. Zawartość też niczego sobie, dobry język, ogrom wyobraźni, barwne postaci i dowcip. (MARA)

Zabójcza wycieczka

EWA WALIGÓRA



Wydawnictwo Prószyński i S-ka zachęca tak: Energetyczna przewodniczka po Warszawie, Magda Łaszyńska, otrzymuje zlecenie opieki nad ekscentryczną grupą polonusów w Wielkiej Brytanii. Kiedy rutynowa impreza zamienia się w pełną niespodzianek i zamętu kryminalną aferę, do akcji wkrocza policja w osobie przystojnego komisarza Izidora Kościeszy. Wkrótce okazuje się, że korzenie całej historii sięgają dwudziestolecia międzywojennego i okupacji. Magda miota się, próbując realizować program mimo obecności irytującego komisarza i realnego zagrożenia ze strony mordery.

Bardzo lubię dowcipne kryminały, pod warunkiem, że są na poziomie. Przy tej książce bawiłam się setnie, ale są i fragmenty, dotyczące przeszłości, które bolą. Nie brakuje też romansu. Lektura dla relaksu. (MARA)

Pokój dla Ukrainy. W przenośni i dosłownie

Niesamowite, jak masowo Polacy ruszyli z pomocą Ukraińcom. Liczy się każdy gest, nawet najmniejszy. Po prostu nie wolno być obojętnym.

Babiskie gadanie
Anna Czerny-Marecka

Bezradność wobec dziejącego się na naszych oczach zła to jedna z najbardziej destrukcyjnych emocji. Bronimy się przed popadaniem w lęk i depresję, włączając się w działania. Każdy na tyle, na ile go stać. Podziwiam dwóch kolegów, którzy kiedyś pracowali w ślupskiej redakcji „Głosu Pomorza”. Jeden, mieszkający obecnie na Podlasiu, zwozi z granicy kobiety i dzieci, które uciekły z bombardowanych wsi i miast Ukrainy, i razem z żoną organizuje im przyjazne domy. Drugi także kursuje samochodem między granicą i Ślupskiem.

Nie każdy tak może, ale pole do działania jest wielkie. Najprościej jest wpłacać pieniądze na różne wiarygodne konta. Podkreślam „wiarygodne”, bo pewnie jakies szemrane typy będą chciały wykorzystać sytuację. Nie ma bowiem społeczeństw składających się z samych uczci-



FOT. ARCHIWUM

wych ludzi. Nie przejmujcie się przy tym, jeżeli wasze możliwości finansowe nie są wielkie. Nawet 10 zł to już coś, zwłaszcza jeżeli datków będzie dużo i będą wpływać regularnie. Nie ma co bowiem ukrywać, że taka sytuacja może potrwać bardzo długo i chodzi o to, żeby zapal nie wygasł po pierwszych tygodniach pospolitego ruszenia.

Można kupić różne rzeczy, które trafiają na front i do Ukraińców cierpiących z powodu wojny w swoich burzonych przez najeźdźcę miastach i wsiach. Potrzebne jest także wsparcie rzeczowe

uchodźców, którzy do nas przybyli. Często uciekli w tym, co stali, zabierając tylko dokumenty. Potrzebne są środki do higieny, ubrania, żywność. Listy takich rzeczy i punktów zbiórek znajdziecie w mediach, na stronach samorządów i na portalach społecznościowych. Warto je przejrzeć, żeby nie kupować czegoś, co nikomu się nie przyda. I pamiętajcie, zbiórki nie są po to, żebyście oczyścili swoje szafy ze starych rzeczy. Przykro mi, że to piszę, ale zdarzają się różne, dla mnie niepojęte przypadki, że ktoś przynosi do punktów zbiórek zniszczoną i brudną odzież, suknie balowe i buty na szpilkach.

Nie macie czasu szukać publicznych zbiórek? Rozejrzyjcie się, może sąsiad, znajomy, przyjął pod swój dach ukraińską rodzinę. Spytajcie, jak możecie pomóc. To też musi być długofalowe działanie. Niekoniecznie chodzi o pomoc finansową, chociaż taka na pewno się przyda. Może trzeba pomóc w załatwieniu spraw formalnych,

zapisaniu uchodźcy do lekarza, znalezieniu szkoły dla dziecka.

I pamiętajcie, chociaż nam bywa ciężko, to przybysze z Ukrainy nie mają niczego poza tym, co możemy im zaoferować. Piszę to między innymi w kontekście decyzji polskiego rządu o objęciu uchodźców bezpłatną opieką medyczną. W mediach społecznościowych spotkała się z krytyką. Nie powszechną, ale jednak. Rozumiem obawy, że latami czekamy w kolejce do specjalisty i że służba zdrowia była w czasach pokoju niewydolna, a teraz to już w ogóle będzie sparaliżowana. Jednak, proszę państwa, nie ma innej możliwości, jak włączenie przybyszów w nasz system. Jak moglibyśmy pozwolić, żeby płacili (z czego?) za swoje leczenie.

Nikt nie jest w stanie przewidzieć, jak długo to potrwa i ile osób przyjmie Polska. Uzbójmy się w cierpliwość i pamiętajmy, że to, co „damy” ludziom w potrzebie, wróci do nas. I że nigdy nie wiadomo, co czeka nas.

Poradnik Emrego

SIRI SPONT, JOANNA BJORNSTJERNA



Rozwinięcie tytułu: O sztuce zdobywania przyjaciół (i wrogów). Wydawnictwo Widnokrąg. Bohaterem jest Emre, który w przeciwieństwie do młodszego brata jest dość nieśmiały chłopakiem. Czasem czuje się samotny. Dużo się nad tym zastanawia i w specjalnym dzienniku zapisuje swoje spostrzeżenia dotyczące sztuki zawierania przyjaźni. Pewnego dnia w klasie bohatera pojawia się Amir, który od pierwszego dnia przyciąga uwagę całej szkoły i jest nieustraszony! Rozmawia ze wszystkimi, mówi, co myśli, nie boi się nawet wejść na dach! Emre podziwia go, mimo że odwaga często wpędza kolegę w kłopoty. A gdyby tak Emre i Amir zostali przyjaciółmi?

Na końcu każdego rozdziału znajdują się porady bohatera „Jak zdobyć przyjaciół” - zabawne, prawdziwe, bezpośrednie, pokazują szkolną codzienność i zawiłości relacji rówieśniczych widziane oczami dziecka. (MARA)

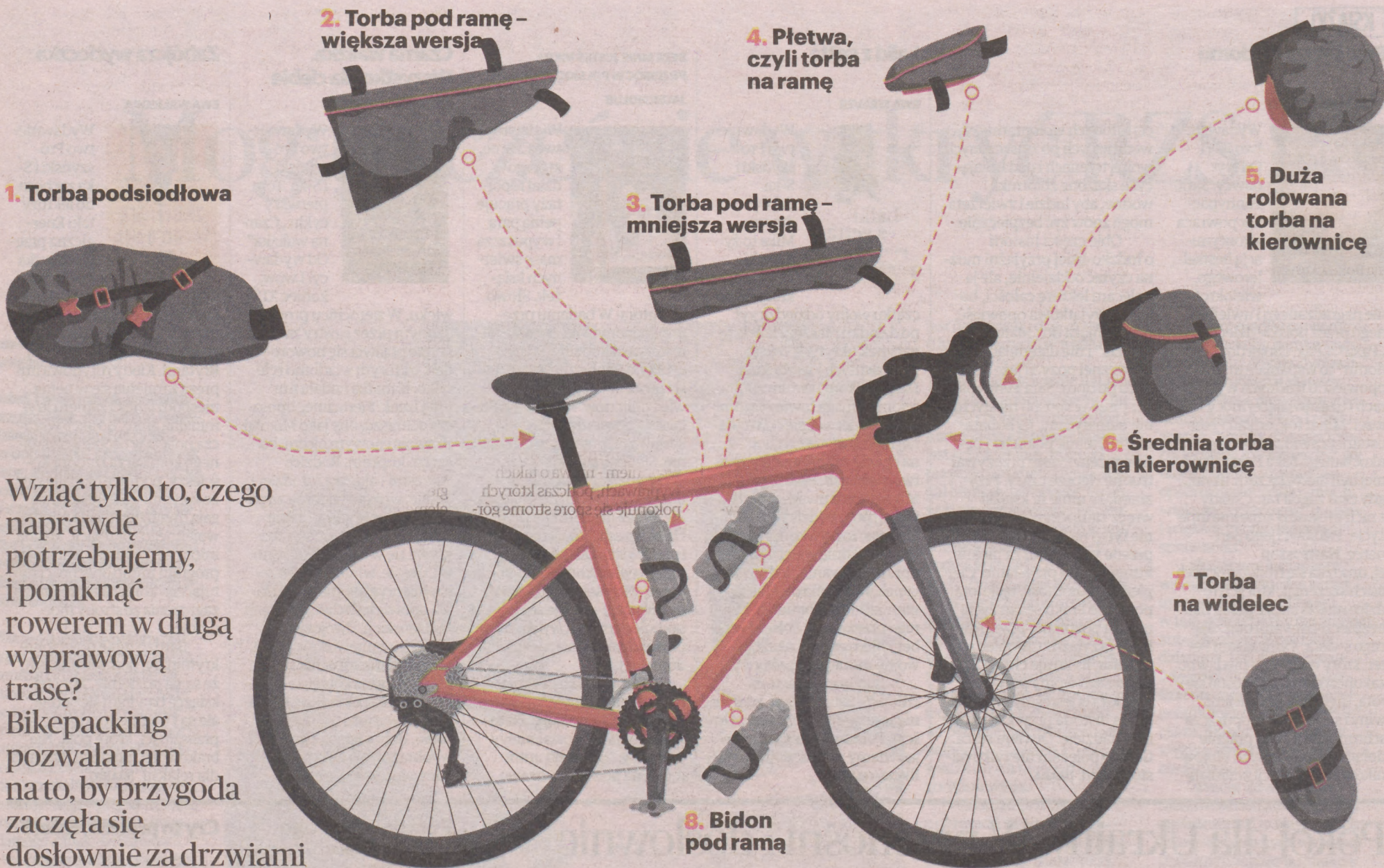
Czy to prawda, Ester?

EMMA ADBAGE, ANTON BERGMAN



Wydawnictwo Widnokrąg. Od wydawcy: W szkole Signe i Ester uczniowie zbierają pieniądze na rzecz dzieci-uchodźców. Organizują pchli targ, ale Ester namawia przyjaciółkę do zdobycia funduszy w inny sposób. Tylko czy Signe odważy się zapukać do drzwi obcych ludzi? Albo zaśpiewać solo? I czy to ma coś wspólnego z zebraniem? Okazuje się, że zbieranie pieniędzy to nie taka łatwa sprawa, a w dobrej wierze można czasem podjąć złe decyzje. Akcja książki nabiera tempa, gdy Signe za namową Ester postanawia przeznaczyć na sprzedaż rzeźbę, która należy do taty, nic mu nie mówiąc...

Jakże aktualna zrobiła się ta książka dla polskich dzieci. Dlatego między innymi ją polecam. Pozwoli im lepiej zrozumieć to, co się wokół nich dzieje i pokaże, jak ważna może być solidarność z innymi dziećmi. Poza tym świetne ilustracje, krótkie teksty, dobry początek przygody z czytaniem. (MARA)



Wziąć tylko to, czego naprawdę potrzebujemy, i pomknąć rowerem w długą wyprawową trasę? Bikepacking pozwala nam na to, by przygoda zaczęła się dosłownie za drzwiami

Bikepacking, czyli sposób na rowerową wyprawę niemal bez kompromisów

Turystyka
Witold Głowacki
Twitter: @WitoldGlowacki

Bikepacking to relatywnie nowy trend w turystyce rowerowej, który - mimo całej marketingowej otoczki towarzyszącej bikepackingowej modzie - różni się realnie i znacząco od jej klasycznej odmiany, w której wykorzystuje się mocowane na solidnych bagażnikach przednim i tylnym sakwy rowerowe. Zarazem zaś daje rowerzystom spore możliwości - które także nieco różnią się od tych oferowanych przez klasyczną odmianę turystyki rowerowej. Nie będzie przesadą stwierdzenie, że to właśnie bikepacking daje rowerzyście największy margines wolności.

Po pierwsze, torby bikepackingowe można zamontować na niemal każdym rowe-

rze - wyjątkami będą tylko te o bardzo nietypowych konstrukcjach - nie potrzebujemy w każdym razie do tego bagażników, specjalnych otworów montażowych czy wzmocnionej konstrukcji samego dwukołowca. Po drugie - jeśli tylko nie przesadzimy z przeładowaniem naszego bagażu - bikepackingowe torby pozwalają nam nadal cieszyć się zaletami i charakterem naszego roweru. Rozsądnie obciążony bagażem rower szosowy wciąż pozostanie rowerem szosowym, rower xc lub trailowy wciąż będzie świetnie śmigał po górskich singletrackach, a gravel pozwoli nam mknąć przez polne szutry z całkiem niezłą prędkością. Po trzecie - bikepacking wymusza na nas sprzętowy minimalizm - o ile do sakw klasycznego roweru trekkingowego z bagażnikami możemy załadować nawet po-

wyżej 100 litrów bagażu, czyli więcej niż do dużej lotniczej walizy, o tyle w wypadku bikepackingu absolutne maximum sięga jakichś 40-50 litrów (co zresztą jest już pewną przesadą, chyba że mówimy o miesięcznych podróżach przez bezdroża). Na ogół bikepackerzy wykorzystują po kilka-kilkanaście litrów bagażu bez sprzętu do nocowania lub jakieś 30, jeśli nocują na własną rękę. Ten minimalizm jednak bardzo się opłaca - dzięki niemu możemy pokonywać dystanse zbliżone do tych, jakie pokonujemy bez żadnego obciążenia.

Jak zacząć?

Nasz pierwszy bikepackingowy wyjazd powinien trwać dwa dni - ani mniej, ani więcej. W ten sposób, nie ryzykując wiele, łatwo sprawdzimy, czy to rozrywka dla nas, a jeśli coś pójdzie nie tak, nie

zamienimy sobie na przykład połowy urlopu w męczarnię. Jeśli jesteśmy całkiem początkującymi rowerzystami lub mamy za sobą dłuższą przerwę, musimy go poprzedzić wystarczająco długą serią jednodniowych wyjazdów, by planowany na każdy dzień dystans nie przekraczał naszego realnego aktualnego maximum (a najlepiej, jeśli będzie mieścił się w granicach jego 80 procent). Trasę pierwszego wyjazdu warto wyznaczyć tak, by pozwalała na relatywnie łatwe skrócenie, jeśli nie będzie

Już jedna torba o pojemności kilku litrów pozwoli się sensownie spakować na dwudniową wyprawę rowerową

nam szło tak, jak sobie wymarzyliśmy - na przykład wzdłuż którejś z linii kolejowych (oczywiście, nie chodzi o jazdę przy torach, tylko o to, by do najbliższej stacji nie trzeba było wleźć pół dnia). Nocleg na tym pierwszym wyjeździe rekomendujemy zdecydowanie pod dachem - z biwakowaniem lepiej go nie łączyć, chyba że mamy już spore doświadczenie w tym zakresie i odpowiednio lekki i kompaktowy sprzęt noclegowy, by zaadaptować go do rowerowych celów i warunków podróży.

Taka dwudniowa dobra skomponowana trasa oprócz samej przyjemności z wyprawy da nam naprawdę sporą porcję doświadczenia. Dowiemy się dość precyzyjnie, na ile kilometrów możemy pozwolić sobie dziennie, czego z wyposażenia nam jeszcze brakuje do dłuższych podróży, a bez czego bez problemu możemy

się obejść, co należałoby poprawić w systemie mocowania toreb.

Jak wybrać i montować torby?

Zanim zabierzemy się za kompletowanie toreb bikepackingowych, określmy rzecz zasadniczą - czy zamierzamy jeździć z wyposażeniem biwakowym, czy też będziemy korzystać wyłącznie z agroturystyczno-pensjonatowo-hotelowej bazy noclegowej? To kluczowe pytanie, bo zabranie nawet ultralekiego kompletu sprzętu do nocowania wymusza na nas kupienie toreb o relatywnie sporych rozmiarach, natomiast jeśli nie planujemy biwakowania w terenie, możemy z powodzeniem i sporym zapasem komfortu pomieścić się w torbach o łącznej pojemności kilkunastu litrów - i to nawet na tygodniowy wyjazd. Drugim równie ważnym pytaniem jest to

o czas trwania planowanej eskapady - bo i z tego wynikną pewne określone uwarunkowania logistyczne. Torby mają bardzo różne systemy montażowe - posługujemy się zawsze instrukcją, a w razie wątpliwości poszukajmy wyjaśnień w sieci. Zasada jest jednak prosta - wszystkie troki i elementy montażowe muszą być mocno zaciągnięte i podkręcane, nie ma mowy o żadnym majtaniu się toreb na boki, każdy taki problem podczas kilkudziesięciokilometrowych jazd ulegnie tylko wielokrotnieniu i może nam zepsuć cały wyjazd. Dlatego przed pierwszym wyruszeniem w świat z naszymi nowymi torbami warto jest przejechać się z nimi przynajmniej kilka kilometrów gdzieś w okolicy domu i sprawdzić, czy aby na pewno wszystko zamontowaliśmy dobrze. Rozkładając bagaż po poszczególnych torbach, musimy dbać przede wszystkim o to, by nasz rower był obciążony względnie równomiernie. Przeciążony tył będzie nam się ostro dawał we znaki zwłaszcza na podjazdach, z kolei przeciążony przód utrudnia skręcanie i jest wręcz niebezpieczny, bo znacząco ułatwia tak zwany lot przez kierownicę stanowiący schemat większości najbardziej przykrych rowerowych kraks. Jeśli dysponujemy torbą pod ramę - to do niej staramy się spakować najcięższe rzeczy, będą wówczas najbliżej środka ciężkości roweru.

Do czego służą te torby?

Torba podsiodłowa (1) - to właśnie ona będzie stanowić tę najbardziej pakowną część naszego rowerowego bagażu. W torbie podsiodłowej (w zależności od typu) możemy zmieścić nawet do około 18 litrów bagażu, choć większość tych dużych bikepackingowych modeli ma pojemność rzędu 11-15 l. Najlepiej wybrać model o rolowanym zapięciu - rozmiar takiej torby najłatwiej dostosować do bieżących potrzeb.

Prawdę mówiąc, warto też mieć mniejszą torbę podsiodłową. Na dwudniowy wypad latem z noclegiem pod dachem spokojnie spakujemy wszystko, czego naprawdę potrzebujemy (razem z rowerowymi ciuchami na zmianę) do kultowej wodoodpornej torby z Decathlonu o pojemności 2,5 l! Zaznaczmy przy tym, że taka torba kosztuje mniej niż 100 złotych. Rzecz jasna, jeżdżąc z tak małą torbą, nie musimy już zwracać uwagi na równomierne rozkładanie ciężaru.

Torba na kierownicę (5,6) - do niej także zmieścimy sporo, zwłaszcza jeśli ma ona postać rolowanego obustronnie worka - takie torby mają od kilku do ok. 15 litrów pojemności, w dodatku dość łatwo jest do-

stosowywać ich rozmiar do aktualnych potrzeb. Wybierając torbę na kierownicę, musimy jednak kierować się typem posiadanego przez nas roweru (czy raczej jego kierownicy). Rowery szosowe i gravelowe z kierownicami typu „baranek” zmieszczą pomiędzy swymi rogami torby mniejszych rozmiarów niż te z kierownicami o mniej lub bardziej prostym profilu (MTB, trekkingi, XC). Z kolei rowery z prostymi kierownicami będą zwykle wymagały zastosowania przy montażu takiej torby podkładek dystansowych, które pozwolą na uniknięcie kolizji z manetkami i dźwigniami hamulców. Czasem są one w komplecie, a czasem wycina się je z gąbki lub starej karimaty.

Torba pod ramę (2,3). Wiesz się ją pod górną rurą ramy, ma pojemność kilku litrów, najczęściej zapinana jest na umieszczony z boku suwak. Są różne szkoły używania takich toreb - bywają rowerzyści, dla których jest ona tą podstawową, stosowaną na każdy wyjazd, czasem bez żadnej innej, bywają i tacy, którzy dodają ją wtedy, gdy pakują się na dłużej. Generalnie do tej torby powinniśmy władać raczej relatywnie ciężkie - bo jest ona położona najbliżej środka ciężkości roweru. Narzędzia, kuchenka, butla z gazem, stełaz i śledzie do namiotu - to są właśnie rzeczy, które powinniśmy tam upchnąć. Taka torba może być naszym pierwszym bikepackingowym zakupem, jednak musimy mieć świadomość, że zmieścimy do niej niewiele w porównaniu z torbą podsiodłową. Na dwudniowy wyjazd z noclegiem pod dachem wystarczy nam jednak z nadstatkiem.

„Pletwa” - czyli torba na górną rurę ramy (4). Bardzo przydatna, choć niewielka. Takie torby mają rozmiary od 0,5 do ok. 1,5 l. Większość rowerzystów wykorzystuje taką torbę do umieszczenia w niej telefonu, powerbanku, innych elementów elektroniki i ewentualnie paru batonów. Dobra „pletwa” powinna mieć wąski profil i relatywnie sztywne ścianki. Nie ma niczego bardziej wkurzającego niż torba, która ociera nam się o uda podczas pedałowania.

Torby/worki na jedzenie. Mają z reguły niewielką pojemność rzędu 1-1,5 l i system mocowania pozwalający na zawieszenie ich na kierownicy od jej wewnętrznej strony, z reguły w pobliżu główki ramy. Są bardzo, bardzo przydatne. Podczas dłuższej trasy rowerowej powinniśmy dość często uzupełniać niedobory kalorii, a w takiej torbie najłatwiej i najwygodniej przechowywać zapas rozmaitych batonów, bananów i innych kabanosów na ładnych parę godzin intensywnej jazdy. Na początku mo-

Cała sztuka w bikepackingu polega nie na tym, by załadować na rower jak najwięcej, tylko jak najmniej. To da nam radość z jazdy

żemy się jednak bez tego obejść.

Torby na widelec/amortyzator (7). To najczęściej rolowane worki umieszczane z pomocą specjalnego lekkiego stełazu po zewnętrznych stronach naszego widelca lub amortyzatora. Bywają lekko irytujące, zwłaszcza na krętych, wąskich ścieżkach, ale przydają się zwłaszcza wtedy, kiedy jedziemy naprawdę na ciężko, lub podczas wyprawy przez prawdziwe pustkowia - gdy musimy zabrać nawet kilkudniowy zapas żywności i wody. Na początek nie będą nam do niczego potrzeb-

ne, potraktujmy je jako akcesorium opcjonalne.

Bidony (8). Najprostszy sposób transportu wody na rowerze, odpowiednio dobierając pojemności bidonów i mocując trzeci z nich pod ramę, możemy zabrać nawet ponad 2 litry naraz.

A może plecak?

Tak, na rowerze trekkingowym czy MTB jak najbardziej da się jeździć z plecakiem - i są rowerzyści, którzy właśnie plecak wolą od toreb bikepackingowych, bo z różnych powodów wybierają dyskomfort związany z obciążeniem kręgosłupa i kolan zamiast tego, który wynika z obciążenia roweru. Zaznaczmy przy tym, że istnieje cała kategoria tras, w wypadku których plecak będzie jedynym sensownym rozwiązaniem - mowa o takich wyprawach, podczas których pokonuje się spore strome górskie podejścia z rowerem na plecach - bo inaczej po prostu się nie da. Właśnie dlatego

plecaki najczęściej wykorzystuje się w turystycznym kolarstwie górskim - na przykład na wyprawach z kategorii transalpejskiej czy innych trawersach poważniejszych górskich masywów.

Dobry wyprawowy plecak rowerowy o sporej pojemności (mówimy tu o 25-30 litrach, czyli pojemności bardzo niewielkiej w porównaniu z plecakami trekkingowymi) jest skonstruowany nieco inaczej niż ten do chodzenia. Ma odpowiedni do rowerowej pozycji system nośny, w którym sporą rolę odgrywają zarówno możliwość opuszczenia go na plecach znacznie niżej niż zrobilibyśmy to chodząc, jak i komfortowy pas biodrowy pozwalający na równomierne rozłożenie ciężaru.

Przydatnym na czas transportu pociągów albo na długie, za to bezpieczne podjazdy elementem takiego plecaka bywa możliwość zawieszenia na nim kasku. Uwaga, spakowany plecak rowerowy nie ma

prawa być ciężki. W żadnym wypadku nie powinien być cięższy niż 15-20 procent masy naszego ciała, najlepiej zaś jeśli waży poniżej 5 kg. Z całą pewnością nie warto natomiast pakować się w plecak, jeśli ruszamy na dłuższą wyprawę rowerem szosowym lub gravelowym - tam mamy do czynienia z bardziej pochyloną pozycją i dyskomfort powodowany przez plecak może stać się naprawdę nie do zniesienia.

Bez czego się nie ruszać?

Bikepackingowy niezbędnik rowerzysty jest trochę bardziej rozbudowany od tego na zwykłe jazdy. Wiemy, że żaden sensowny rowerzysta nie rusza się z domu bez podstawowego zestawu narzędzi, pompki, zapasowej spinki do łańcucha, łyżek do opon oraz dętki i latek lub zestawu do naprawy opon bezdętkowych. W wypadku wyjazdów bikepackingowych powinniśmy dodać do tego: taśmę naprawczą, po kilka trytytek o większych i mniejszych rozmiarach (w tym takie, które utrzymają nam całą wyładowaną torbę w wypadku jakiegoś zerwania troków), apteczkę (może być minimalistyczna) i jeszcze jedną zapasową dętkę (także gdy mamy opony bezdętkowe, na wypadek zupełnej katastrofy) i ze 2-3 możliwe uniwersalne troki. Bardzo przydatną rzeczą jest też lekki kompaktowy plecakzek - czy to taki zwijany do własnej kieszeni, czy to mający postać worka na dwóch linkach. Coś takiego przyda nam się na przykład do załadowania zaopatrzenia na nocleg i sprawnego dowiezienia przez te kilka ostatnich kilometrów na miejsce.

Rzecz jasna zawsze powinniśmy mieć ze sobą zestaw lampek pozycyjnych pozwalających na kilkugodzinną nieplanowaną jazdę w nocy, ogromnie przyda nam się też lampka, która realnie oświetli nam drogę gdzieś w szczerem polu. Nie potrzeba miliona lumenów, przy dobrej optyce starczy i 200, znacznie ważniejsza jest jakość działania i czas pracy baterii - im dłuższy, tym lepiej.

Na koniec pamiętajmy o jednym. W całym bikepackingowym pakowaniu się nie chodzi o to, by załadować jak najwięcej, tylko jak najmniej. Każdy kilogram więcej w wadze naszego roweru oznacza pewien spadek naszych osiągnięć i jednocześnie zwiększenie wysiłku. Dlatego pakujemy się w sposób bardzo przemyślany i ściśle dopasowany do specyfiki trasy i warunków, w jakich przyjdzie nam jeździć. To właśnie da nam prawdziwą i nieskrępowaną radość z jazdy i satysfakcję z pokonywanych dystansów.



Bikepacking pozwala wykorzystywać rower zgodnie z jego charakterem

FOT. 123RF

©P

Kobiety są tak genetycznie uwarunkowane, żeby przetrwać w każdej sytuacji, i nie myślą w tym przetrwaniu tylko o sobie. I to też je wzmacnia. Łączą w sobie wrażliwość z siłą...

Alicja Bachleda-Curuś, aktorka (wywiad P. Piotrowicza, Onet.pl)



Krzyżówka panoramiczna

[illegible]

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 24 utworzą rozwiązanie – myśl Honoriusza Balzaka.

ROZWIĄZANIE: KOBIETA MA NAUTRĘ KAMELEONA.

Şeyhlik: alonata limenes kuwazet romadur