

TWOJA LOKALNA LIGA PIŁKI NOŻNEJ

wyniki meczów • strzelcy goli • składy drużyn w rozgrywkach II, III, IV lidze i niższych ligach.



Sobota-niedziela 21-22.03.2015

Wydanie A

Numer 67 (2489) // Nakład 25.770 egz.



cena 2,10 (w tym 8% VAT)
prenumerata od 1,35 zł

www.gp24.pl

www.facebook.com/gp24.pl

ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS

DZIENNIK POMORZA

POMORZA



FOT. SB

Rozmowa
Nadciśnienie i inne
groźne choroby
podczas ciąży

STR. 14



FOT. LUKASZ CAPAR

Sport
Wielkie emocje
koszykarskie.
Czarni - Stelmet

STR. 28

PGM zwolni mniej ludzi

• Spółka komunalna zwolni mniej osób, bo odprawiono prezesa. Kosztownie

Słupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

O tym, jak zakończą się negocjacje wiceprezesa Mariusza Junaka z trzema związkami zawodowymi, dowiemy się po 30 marca, bo - jak już wcześniej zapowiadano - do tego czasu w spółce będą trwały negocjacje dotyczące oszczędności.

- Na razie mogę tylko powiedzieć, że już nie idziemy w kierunku zwolnień grupowych - mówi Klaudia Godlewska, rzecznik prasowy PGM.

Nadal jednak nie wiadomo, ile osób i na jakich zasadach może stracić pracę. Być może spółka rozstanie się z pracownikami, którzy byli zatrudnieni na czas określony i którym w tym roku kończą się umowy.

Nic jeszcze nie jest przesądzone, choćby dlatego, że z magistratu docierają do spółki sprzeczne informacje

na temat wysokości oczekiwanych cięć.

Początkowo PGM poinformowano, że w tym roku wynagrodzenie spółki za zarząd miejskim zasobem mieszkaniowym będzie obniżone o 500 tysięcy zł. W związku z tym rada nadzorcza spółki zdecydowała o odwołaniu prezesa Tomasza Sikory. Z kolei prezydent Robert Biedroń całkowicie rozwiązał radę nadzorczą.

Nowa rada nadzorcza zacznie działać od 1 kwietnia. Jeszcze nie wiado-

mo, kto wejdzie w jej skład. Jej trzej członkowie będą otrzymywać niższe wynagrodzenia niż ich poprzednicy. Niższe wynagrodzenie, miesięcznie maksymalnie do 12 tysięcy zł brutto, otrzyma także nowy prezes PGM. Nie wiadomo, jak zostanie wybrany.

Teraz ze spółką rozstaje się prezes Sikora. Został zwolniony z przyczyn ekonomicznych, więc dostanie odprawę. Prawnicy zastanawiają się, ile pensji mu się należy (zarabiał 18 600 zł). ● Podyskutuj na www.gp24.pl

Region - Weekend

Próba zabójstwa taksówkarza

PRAWO/SŁUPSK. Przed sądem trwa proces o usiłowanie zabójstwa. Dożywocie grozi oskarżonemu o próbę zabójstwa taksówkarza, 24-letniemu Marcinowi B. Wczoraj wysłuchaliśmy dramatycznej relacji ofiary przestępstwa. ● STR. 4

OŚWIATA/SŁUPSK. Solidarność liczy na rozmowę o konkretach. Szefowa nauczycielskiej Solidarności opowiada o kulisach rozmów o oszczędnościach w oświacie. ● STR. 3

MIASTO/SŁUPSK. Rewitalizacja ulicy Ogrodowej. Przy pełnej hali odbywały się konsultacje społeczne w sprawie rewitalizacji. ● STR. 5

KIERMASZ/BYTÓW. Wielki kiermasz Domu Samopomocy. Zapraszamy w Niedzielę Palmową. ● STR. 9

ZDROWIE/ONKOLOGIA. W chorobie nowotworowej ważne jest odżywianie. Zdecydowana większość pacjentów onkologicznych odżywia się niewłaściwie. ● STR. 12-13

Kalendarz

Od dziś mamy wiosnę kalendarzową



► Pochodami przedszkolaków witano wczoraj w Słupsku wiosnę. Przedszkole „Niezapominajka” (na zdjęciu) maszerowało od dawnego kina Milenium w kierunku zamku. Dzieci przebrane były stosownie do nadchodzącej wiosny

w żabki i kwiatki. Dziś przesilenie wiosenne i rozpoczyna się kalendarzowa, najpiękniejsza pora roku. W niedzielę wierni w kościołach święcić będą palmy, co oznacza rychłe święta wielkanocne.

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
9 770137 952169 12

REKLAMA K035001424A

ZATRUDNIMY
PANIĄ, KTÓRA PRZYRZĄDZA
PYSZNE OBIADY
LUB WYROBY GARMAŻERYJNE.
O szczegóły
proszę pytać osobiście:

DELIKATESY NOVA
11 LISTOPADA 9 SŁUPSK

Druga strona

 DZISIAJ
MAX
+ 8
MIN
- 5


Od redaktora

Magdalena Olechnowicz



Idzie wiosna, sadź rzeżuchę bądź zdrów

Głośno było ostatnio o pakiecie onkologicznym, który miał być przełomem w leczeniu chorób nowotworowych. Czy tak się stało? Czy wykrywalność raka wzrosła? Co na ten temat sądzą lekarze? Zachęcam do przeczytania ciekawej rozmowy z prof. Andrzejem Hellmannem, kierownikiem Katedry i Kliniki Hematologii i Transplantologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego. Profesor mówi także, jak często należy robić morfologię krwi i dlaczego nie należy korzystać z porad tzw. wujka Google (str. 15).

Kobietom w ciąży polecam ciekawy artykuł o niebezpieczeństwach czyhających na przyszłe mamy. Piszemy, jak zdrowo żyć i odżywiać się, aby maluszek zdrowo się odżywił (str. 14).

Idzie wiosna! Jak szybko i sprawnie wyjść z zimowego snu? Recepta jest prosta: ruszaj się i posadź w domu rzeżuchę. Przyda się i na święta, i na kanapkę. ●

Poradniki w „Głosie”

- **Poniedziałek, 23 marca:** Twoja emerytura może być wyższa! ZUS musi dobrze wyliczyć kapitał.
- **Wtorek, 24 marca:** Chcesz wystąpić do ZUS-u o ustalenie kapitału początkowego? Będziesz musiał przedstawić określone dokumenty. Wyjaśniamy, jakie.
- **Środa, 25 marca:** Gdzie po dokumenty do emerytury, gdy już nie ma zakładu pracy. (cz. 1).
- **Czwartek, 26 marca:** Gdzie po dokumenty do emerytury (cz. 2).
- **Sobota, 28 marca:** Wniosek o wyliczenie kapitału emerytury.

Notowania z 17.03.2015

Kursy walut NBP

USD << 3,86

EUR >> 4,13

GBP << 5,69

CHF << 3,91

< spadł ceny do dnia poprz.

> wzrost ceny ● bez zmian

Kalendarium 21 marca

1460

● Wojna trzynastoletnia: wojska polskie rozpoczęły ponowne, decydujące oblężenie Malborka.

1857

● W wyniku trzęsienia ziemi w Tokio zginęło 107 tysięcy osób.

1933

● Został założony pierwszy niemiecki obóz koncentracyjny Dachau.

1935

● Persja zmieniła nazwę na Iran.

1968

● Marzec 68: początek dwudniowego strajku studenckiego w Łodzi, na Politechnice Warszawskiej i UW, bojkot zajęć we Wrocławiu.

2003

● Wojna w Zatoce Perskiej: w nocy z 20/21 marca jednostka specjalna GROM wsparła sojuszników w irackim porcie Umm-Kasr, zapobiegając wysadzeniu urządzeń portowych.

2014

● Unia Europejska i Ukraina podpisały umowę stowarzyszeniową.

Znalezione w sieci

Na FB o napastowaniu

● Po informacji potwierdzonej przez policję, że w Słupsku doszło do napaści na tle seksualnym na nieletnią dziewczynę, na portalu społecznościowym powstała grupa „Zboczeniec ze Słupska”. Pojawili się na niej zdjęcia z udostępnionego przez policję filmu z wizerunkiem mężczyzny, który jest poszukiwany. We wpisach na stronie znalazły się niepokojące pomysły zorganizowania prowokacji czy zasadzki na mężczyznę. Tymczasem policja utrzymuje, że prowadzi intensywne działania, by ustalić jego tożsamość i wyjaśnić jego udział w napaści, podczas której miało dojść do tzw. innych czynności seksualnych. - Weryfikujemy wszystkie informacje na temat mężczyzny, które otrzymujemy - mówi Robert Czerwiński, rzecznik słupskiej policji. - Niestety, jeszcze nie ustaliliśmy, kim on jest. Cały czas prosimy wszystkich, którzy mogą pomóc go zidentyfikować, o kontakt z policją. Gwarantujemy anonimowość. Dodaje też, że policyjni specjaliści pracują nad polepszeniem jakości filmu, który policja udostępniła. Przypomnijmy, że kamery zarejestrowały zdarzenie z początku ubiegłego tygodnia, na którym na klatce przy ul. Tuwima widać mężczyznę, który chwytając od tyłu młodą dziewczynę, a po chwili ucieka. (NIK) ©

Wczoraj zebrała się rada prezydencka, zwołana i utworzona przez Roberta Biedronia. Ma służyć głosem doradczym.

O czym obradowano w zacnym gronie, czytaj str. 5

Emocje nie tylko sportowe: z cyklu przemysłowy to jeszcze raz. Uważać bardzo trzeba, bo można zostać małpą z brzytwą

Komentarz

 Krzysztof Nałęcz
red. naczelny


Pomysł obciążenia wydatków miejskich związanymi z działalnością klubu Energa Czarni Słupsk to nie tylko dyskusja o określonej kwocie w budżecie. To doskonalenie przykładu do analizy jak te konieczne, co do tego nie ma wątpliwości, oszczędności przeprowadzać.

Prezydent Biedroń wychodzi ze słusznego, na pierwszy rzut oka, założenia, że oszczędzać muszą wszyscy, bo jest ciężko, sytuacja katastrofalna i wspólnie zaciskamy pasa. Tylko trochę jak w filmie „Miś” prezydentowi mylą się dwa różne systemy walutowe. Czym innym jest oszczędzanie na złe działających, wymagających pilnych reform systemach, biurokracji, niepotrzebnym rozdęciu, wreszcie ordynarnym, rozpanoszonemu dookoła marnotrawstwie. A zgola czym zupełnie innym jest oszczędzanie i „uszkodzenie” świetnie prosperujących „projektów”, które przez to mogą nawet zakończyć swój żywot. Takim projektem jest właśnie



FOT. LUKASZ CAPAR

► Koszykarze Energa Czarnych Słupsk odbierają brązowe medale za III miejsce w PLK w sezonie 2010/2011

klub Czarni. Zalicza się on do tych nielicznych inicjatyw w mieście, które są zorganizowane na świetnym poziomie. O szczegółowych zaletach mówił sam prezydent i zajmują się tym inni.

Warto za to objaśnić czytelnikom niebędącym w temacie, jak to w uproszczeniu działa. Klub ten jest jak samochód. Jedzie na czterech kołach. Dwa koła to sponsor tytularny - koncern Energa. Jedno koło to mniejsi sponsorzy i niezwykła, jak na Słupsk, kreatywność ludzi z klubu. Czwarte koło to miejskie

wsparcie. Nie jest to tylko zwykła dotacja, ale bardziej zakup produktu sprzedawanego miastu. Teraz to miasto chce de facto to koło odkręcić lub co najmniej przebić w nim oponę. Prezydent uważa, że auto nadal jakoś pojedzie. Niestety. Tak się nie da.

Nocny, jak klub Czarni Słupsk konał w 2001 roku, nie może powiedzieć, że prezes Twardowski kryguje się, szantażuje i straszy zwinięciem przedsięwzięcia. To istny cud, że mający wielkie tradycje (od 1945 roku) i dokonania sporto-

we szyld „Czarni Słupsk” wciąż istnieje i ma się tak, jak ma. Dziś jest stawiany w polskim sporcie w wielu aspektach, np. marketingowych, jako wzór.

Ktoś powie, że występuję w interesie tego klubu, bo chodzę sobie na mecze i lubię koszykówkę. Nie zaprzeczam. Mam tak. Zresztą jak parę tysięcy innych osób w mieście i okolicy. Ale w jakimś stopniu los „Głosu Pomorza” od tego też zależy. Aby sprzedawać gazetę, trzeba mieć o czym pisać. Także o wyczynach sportowych wykraczających poza ligi amatorskie, które wielce szanuję. Jak tego nie będzie, odejdzie kolejny poważny powód, by interesować się tym, co się w tym mieście dzieje.

Tu dochodzimy do sedna. Nie chodzi tylko o ten klub. Nie każde przedsięwzięcie, które za chwilę zostanie wzięte pod finansową lupę, będzie miało siłę przebicia klubu Czarni. Wsparcie rzeszy kibiców, mediów, wreszcie umocowanie w radzie miasta. Wydaje się, że prezydent Biedroń i jego ludzie, oszczędzając, muszą bardziej wgrzać się w temat, analizować, rozważać skutki. Nie można iść na łatwiznę. Tak aby działając w jak najbardziej słusznym interesie społeczności Słupska, nie stać się przysłowiową małpą z brzytwą. ●

Zdjęcie dnia



FOT. INTERNauta ARTURA

► Wczoraj ekscytowaliśmy się zaćmieniem Słońca. Warunki obserwacyjne utrudniały chmury. Ale zjawisko dało się obserwować. To zdjęcie nadesłał nam internauta Artur Łupawy

Pogoda

W sobotę napłynie chłodne i wilgotne powietrze z północy. W ciągu dnia można się spodziewać słabych opadów deszczu, a wieczorem nawet deszczu ze śniegiem. Po południu mocniej powieje, nad morzem do 80 kilometrów na godzinę, w głębi lądu do 60 kilometrów na godzinę. Termometry pokażą 6 stopni Celsjusza. W nocy z soboty na niedzielę może słabo popadać śnieg. Niedziela rozpocznie się mroźno, nad ranem temperatura może spaść do minus 3 stopni Celsjusza. W ciągu dnia termometry pokażą od 3 do 5 stopni na plusie. Zachmurzenie będzie umiarkowane. Wiać będzie zimny wiatr z północnego zachodu. Wraz z początkiem przyszłego tygodnia przyjdzie prawdziwa wiosna. - W poniedziałek temperatura wzrośnie do 10 stopni Celsjusza, a we wtorek do 14 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Kolejne dni będą jeszcze cieplejsze. W środę i czwartek termometry mogą pokazać nawet 16-17 stopni. (DMK) ©

Dyżur reportera
Aleksander Radomski

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
aleksander.radomski@gp24.pl



Wydarzenia

Chciał tylko ukraść, lecz o mało nie zabił

Próba zabójstwa taksówkarza przed sądem. Dramatyczna relacja ofiary. Sprawca przeprosza i żałuje czynu, ale grozi mu dożywocie

Zwłokandy

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

W piątek przed słupekim sądem okręgowym rozpoczął się proces 24-letniego Marcina B., oskarżonego o próbę zabójstwa słupekiego taksówkarza Tadeusza K. Sprawca żałował i przeproszał taksówkarza, ale przyznał się tylko do rozboju, a nie do usiłowania zabójstwa.

W sądzie nie chciał nic mówić. Sędzia przeczytał jego wcześniejsze wyjaśnienia.

- Jestem skłócony z żoną i tak sobie chodzę po mieście - mówił po zatrzymaniu bezrobotny ojciec dwuletniego dziecka. - Nic od tygodnia nie było w lodówce. Chciałem coś ukraść. Na chleb. Wahałem się. Nie miałem planu, tylko nóż przy sobie. Przyjechała taksówka. Nie wiem, dlaczego tak drastycznie go pobiłem. Nie myślałem, że mogę go zabić. Dopiero z gazety dowiedziałem się o obrażeniach taksówkarza.



FOT. ŁUKASZ CAPAR

► Taksówkarz Tadeusz K. domaga się od sprawcy ponad 50 tysięcy złotych zadośćuczynienia za krzywdy i odszkodowania

Bardzo żałuję. Chciałbym odkupić swoje winy. Chciałbym przeprosić pana Tadeusza.

- To było 4 września o godzinie pierwszej w nocy - zeznał pokrzywdzony Tadeusz K. - Stałem na postoju przy dworcu. Dostałem z centrali zlecenie na Grunwaldzką 8. Oskarżony stał na chodniku. Wsiadł. Chciał jechać w stronę kościoła. Mówił, że nie jest ze Słupska, tylko z Górki Białostockiej, że

przyjechał do kuzynki. Jechaliśmy Grunwaldzką.

Jednak życzenia pasażera zmieniały się. Taksówkarz zwracał, kluczył ulicami.

- To jedź pan w prawo, mówił, a na Mochnackiego na parking, żebym zawrócił - opowiadał pokrzywdzony. - Nie wiem, co się stało. Czy zostałem uderzony? Ocknąłem się dopiero, gdy jego ręce poczułem na szyi.

Oprócz duszenia było uderzanie w głowę pięścią, nożem. Sprawca wyrwał kluczyki ze stacyjki, gdy taksówkarz chciał odjechać.

- Myślę: trzeba uciekać. Wy-skoczyłem z samochodu. On za mną. Przewrócił mnie na ziemię i naskoczył na mnie. Leżałem twarzą do ziemi. Wyrwał mi portfel z kieszeni. Gdzie masz kasę, pytał. Już zabrałeś, mówię. Leżałem cicho i usłyszałem, że się oddala.

Zakrwawiony Tadeusz K. doczekał się do najbliższego domu. Bezszywnie dzwonił domofonem. W ostatniej klatce na parterze paliło się światło. Taksówkarz zapukał do okna. Pomogła mu kobieta, która wezwała pomoc.

Tadeusz K. przeszedł operację oczu, miał złamaną podstawę czaszki, posztywaną głowę, ucho i szyję. Stracił ponad 800 złotych i dokumenty.

W październiku 2008 roku Tadeusza K. dwaj młodzi klienci zaatakowali nożem i pistoletem gazowym. Zostali skazani za rozboj.

- To drugi napad na mnie. Tylko tamten to był napad bajka, a ten to prawie morderstwo - stwierdził pokrzywdzony. ●

© ©

● Na naszej stronie

Podyskutuj na temat procesu na naszym portalu internetowym
www.gp24.pl

Solidarność liczy na rozmowę o konkretach

Rozmowa

Dorota Bojarowska-Bublej, szefowa nauczycielskiej Solidarności w Słupsku, czeka na pisemne ratuszowe projekty reformy oświaty.



► Dorota Bojarowska-Bublej

Jest pani zadowolona z dotychczasowych wyników konsultacji ratusza ze środowiskiem nauczycielskim w sprawie zmian w słupekiej oświacie?

Na razie mieliśmy do czynienia z luźnymi rozmowami, podczas których zapoznano nas z tym, co się zmieniło w ostatnich latach. Generalnie krytycznie oceniamy tryb powiadamiania nas o zamiarze zmian w sieci szkolnej, który następował poprzez lokalne media i incydentalne spotkania z pracownikami i dyrektorami.

W związku z tym czego się domagacie?

Domagamy się od władz samorządowych przedstawienia długoterminowej polityki w zakresie restrukturyzacji sieci szkolnej w Słupsku. Jasnych kryteriów ewentualnego łączenia i likwidowania szkół i placówek oświatowych. Zwracamy uwagę, że rachunek ekonomiczny czy kalendarz wyborczy nie mogą być głównymi wyznacznikami polityki oświatowej w naszym mieście. Jako reprezentanci środowiska oświatowego żądamy respektowania prawa do uczestniczenia w dyskusjach dotyczących oświaty. Oczekujemy, że prezydent

Biedroń i rada miasta wezmą pod uwagę argumenty zainteresowanych stron. Dokonają wnikliwej, rzetelnej analizy sytuacji uczniów i pracowników szkół, zanim podejmą ostateczną decyzję.

Czy zabiegacie także o sprawy pracowników?

Uważamy, że w Słupsku za bardzo podwyższono liczbę godzin pracy dla pedagogów szkolnych. Jesteśmy przekonani, że 32 godziny bezpośredniej pracy z uczniami to zbyt dużo, bo te osoby muszą jeszcze wykonać wiele pracy dokumentacyjnej. Poza tym uważamy, że należy inaczej liczyć płace pracowników administracji i obsługi. Do ich podstawy nie należy włączać dodatku stażowego. Naszym zdaniem powinien zostać wypracowany układ zbiorowy, który będzie regulował precyzyjnie warunki płacowe dla tej grupy pracowników słupekich szkół, która od lat liczy na godne podwyżki. ●

Rozmawiał
ZBIGNIEW MARECKI

W skrócie

SLUPSK/Z POLICJĄ

W Słupsku znowu płonął samochód. Tym razem ogień strawił osobowego opla

Do kolejnego pożaru samochodu doszło w Słupsku. Tym razem płonęło auto przy ul. Wiejskiej. - W nocy z czwartku na piątek odebraliśmy zgłoszenie o opłu, który płonął przy ulicy Wiejskiej - mówi dyżurny słupekiej straży pożarnej. - W opłu płonęła komora silnikowa, nie było niebezpieczeństwa, że ogień przedostanie się do wnętrza

pojazdu. Sprawą już zajmuje się policja. Przypomnijmy, że był to czwarty pożar samochodu w ostatnich tygodniach w Słupsku. W połowie lutego dwa auta alfa romeo spłonęły przy ulicach Bałtyckiej i Mickiewicza. Kilka dni później na ul. Mickiewicza doszło do kolejnego pożaru. Tym razem płonęło audi A6. (DMK) ●

SLUPSK/SAMORZĄD

Radni z komisji budżetu zagłosowali za mniejszym cięciem pieniędzy dla Czarnych

Wczoraj w ratuszu na posiedzeniu komisji budżetu rady miejskiej doszło do ciekawej dyskusji, która zakończyła się przegłosowaniem, by zamiast proponowanego przez prezydenta Roberta Biedronia ściecia połowy pieniędzy z miasta na ten rok dla klubu Energa Czarni (ograniczenia z 500 tys. zł w tym roku do 250 tys. zł chciał prezydent) ograniczyć pieniądze na promocję poprzez sport tylko do 400 tys. zł.

- Taką kwotę zaproponował prezes klubu Andrzej Twar-

dowski, mówiąc, że przy takiej kwocie zepnie tegoroczny budżet klubu. Decyzja radnych była jednomyślna, nie przepraszam, wstrzymał się radny Krzysztof Kido (radny z klubu prezydenta Biedronia). Decyzja zapadnie na środowej sesji. Prawdopodobnie prezydent złoży odpowiednią poprawkę do projektu obciążenia pieniędzy Czarnym. Jeśli nie, zrobią to sami radni, a wobec konsensusu na komisji, sprawa jest przesądzona. ●

© ©

Wyrazy głębokiego współczucia
Janinie Rusoł
z powodu śmierci Teściowej



składają
Zarząd, koleżanki i koledzy
ze Spółdzielni Mieszkaniowej
„Kolejarz” w Słupsku

Z głębokim żalem przyjęliśmy wiadomość o śmierci
Naszego Kolegi
STANISŁAWA MICHAŁSKIEGO
Rodzinie i Bliskim
składamy wyrazy współczucia
Zarząd i Pracownicy Zakładu Wodociągów i Kanalizacji
w Miastku sp. z o.o.

Ratuszowy sąd nad osiedlowym śmietnikiem

Ustka

Na ul. Walki Młodych jest jeden śmietnik. Spółdzielnia Stocznowiec deklaruje segregację, wspólnota - nie. Ratusz rozlicza spółdzielnię.

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Od prawie dwóch lat od ustawowej segregacji śmieci Ustka nie potrafi rozwiązać absurdalnej sytuacji ze śmietnikiem na ul. Walki Młodych. Korzystają z niego mieszkańcy wspólnot, którymi administruje Usteckie Towarzystwo Budownictwa Społecznego oraz mieszkańcy Spółdzielni Stocznowiec. UTBS nie zadeklarowało segregacji śmieci, spółdzielnia - tak. Jej lokatorzy płacą dwa razy mniej niż pozostali mieszkańcy ulicy. W tej sytuacji do jednego śmietnika trafiają śmieci tych, którzy segregują i tych, którzy je mieszają. Tymczasem ratusz chce rozliczyć spółdzielców. Wysłał pismo do prezesa Andrzeja Pieca, że odbędzie się wizja lokalna śmietnika, bo mimo zadeklarowania segregacji, spółdzielnia nie dopełnia tego obowiązku. Dowodem na to są zdjęcia pomieszanych śmieci.

Czyż? Tego nikt nie wie. - My segregujemy - zapewnia prezes Piec i dziwi się, dla-

czego ratusz chce ukarać wyższą stawką spółdzielnię. - TO UTBS nie segreguje.

- Nie mogę zmusić UTBS-u do segregacji - mówi Marek Kurowski, naczelnik wydziału ochrony środowiska w ratuszu. - Niech spółdzielnia wybuduje sobie swój śmietnik.

- Ale my przecież zwróciliśmy UTBS-owi połowę kosztów budowy śmietnika - argumentuje prezes Piec.

- Nie szkodzi, że spółdzielnia zwróciła koszty - oznajmia Ewa Korzyńska, wiceprezes UTBS. - U pana Pieca segregacja jest na papierze. Te zdjęcia mają już dwuletnią historię. Jeśli prezes chce segregować, to

Za śmieci w Ustce płaci się od zużycia m3 wody. 2,50 zł za segregowane, 5 zł za zmieszane

niech zorganizuje segregację zgodnie z uchwałą rady, bo do tej pory nie ma pojemnika na bioodpadki, więc nie ma pełnej segregacji. Wspólnoty wkrótce też zmienią deklarację.

Wizja lokalna śmietnika odbędzie się w poniedziałek o godz. 10. Miała być w piątek, ale pracownik ratusza zapomniał na nią przyjść. ● ● ●

Rada prezydencka radziła w ratuszu

Ambasador Szwecji chwalił Roberta Biedronia. Rektor AP mówił o problemach, a Maciej Kobyliński nie odzywał się

Ślupsk

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Wczoraj odbyło się inauguracyjne spotkanie rady prezydenckiej, którą powołał prezydent Ślupska.

- Chciałbym, aby to było najważniejsze ciało doradcze w mieście - mówił Robert Biedroń, otwierając posiedzenie rady. Jej obradom przysłała się młodzież ze średnich szkół w Ślupsku.

Prezydent rozpoczął od uroczystego wręczenia nominacji. Jednak jak się okazało, nie wszyscy, którzy zostali zaproszeni, skorzystali z tego. Jak się dowiedzieliśmy, część osób odmówiła pracy w radzie. Tak zrobili m.in. radny Robert Kujawski, była prezydent Teresa Krasowska oraz mecenas Anna Bogucka-Skowrońska, była przewodnicząca Rady Miejskiej w Ślupsku.

- Lubię pana prezydenta Biedronia, ale nie chciałam zasiadać w jednej radzie z osobami, które zadłużyły Ślupsk - wyjaśniła nam pani mecenas.

Na sali zabrakło jeszcze wielu innych osób. Nie wiadomo,



► Uczestnicy rady prezydenckiej dyskutowali nawet poza salą obrad. Józef Neterowicz, radca ambasady Szwecji (z lewej), opowiadał wielu osobom o szwedzkich pomysłach oszczędnościowych

dłaczego nie przyszli. Za to pojawili się: Marian Opiekun, Ryszard Bogusz i Andrzej Łach, byli kandydaci na prezydenta.

Przyjechał też gość honorowy Staffan Herrström, ambasador Szwecji, który chwalił prezydenta Biedronia za działania na rzecz rozwoju zrównoważonego i deklarował chęć dalszej współpracy.

Wizję współpracy Ślupska z gminami z powiatu ślupskiego omówił wiceprezydent Marek Biernacki.

Prof. Roman Drozd, rektor AP w Ślupsku, dziękował za zaproszenie do rady przedstawicieli szkół wyższych. Zaproponował, aby w przyszłości dyskutować nad kierunkiem rozwoju AP i WHSZ.

Podczas obrad cały czas milczał Maciej Kobyliński, były prezydent. - On i tak słucha samego siebie - skomentował, gdy wyszedł z sali obrad. ● ● ●

► Więcej na naszej stronie
O reformatorskich pomysłach prezydenta Biedronia czytaj na: www.gp24.pl

Możemy czerpać dobre wzorce od Szwedów

Ślupsk

Szwedzi mieli takie problemy, z którymi teraz musi się uporać Polska, w latach 70. ubiegłego wieku. Chcą doradzić, jak sobie z nimi poradzić.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Chcielibyśmy, aby Polacy nauczyli się oczyszczać powietrze. To może poprawić jakość życia i jednocześnie służyć wykonaniu dyrektyw unijnych, po to aby nam wszystkim żyło się lepiej - mówi Józef Neterowicz, radca ambasady Szwecji, który pochodzi z naszego kraju i serce ma jeszcze białe-czerwone.

Szwedzi chcą wesprzeć prezydenta Biedronia, bo z powodu swojej inności zawsze był zmuszony walczyć.

- Mamy nadzieję, że teraz będzie skuteczny w zabiegach przy wprowadzaniu nowych rozwiązań dotyczących gospodarki odpadami - dodaje Neterowicz.

Na początek Szwedzi chcą pokazać ślupszczanom swoje doświadczenia związane z zagospodarowaniem odpadów. Neterowicz chce się spotkać z szefami ciepłowni miejskiej oraz spółek, które odpowiadają za zbiórkę i przetwarzanie odpadów.

- Już widzę, że możemy rozmawiać o alternatywie dla składowania odpadów - mówi Neterowicz.

Będą też poszukiwać dla Ślupska miasta partnerskiego w Szwecji.

- Takim naturalnym miastem byłoby miasto, gdzie mieści się główna siedziba Scanii - uważa. ● ● ●

Unia Europejska robi z nas niewolników, Janusz Korwin-Mikke zapewnia, że to może zmienić

Ślupsk

W Unii Europejskiej dzieci należą do państwa. Dzisiaj ma ono prawo odebrać dzieci rodzicom - mówił w czwartek Janusz Korwin-Mikke.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

Według kandydata na prezydenta RP oznacza to, że żyjemy w państwie niewolniczym.

Gdy w czwartek wszedł do auli Akademii Pomorskiej, był zadowolony, bo większość krzesel w tym sporym pomieszczeniu była zajęta.

Czekali na niego głównie mężczyźni, w różnym wieku, choć przede wszystkim młodsi, którzy bardzo chętnie robili sobie z prezesem zdjęcia pod koniec spotkania.



► Po spotkaniu w auli Akademii Pomorskiej kandydat na prezydenta wszedł na krzesło i pozował do zdjęć

Janusz Korwin-Mikke jak zwykle pojawił się w eleganckim garniturze i z charakterystyczną dla niego muszką.

Tym razem ponownie główna teza wykładu - od dawna po-

pularyzowana przez Korwin-Mikke - polegała na porównywaniu starych zasad, którymi kiedyś kierowała się Europa, z tymi, które obecnie rozwija Europa unijna.

Według niego to, co dzieje się teraz, zmierza w coraz gorszą stronę: nie tylko lewica coraz bardziej wypiera prawicę, ale na dodatek demokracja robi coraz większe postępy.

To zaś zdaniem Korwin-Mikke oznacza, że żyjemy w coraz głupszym świecie, w którym niszczy się naturalną skłonność mężczyzn do agresji, ryzyka i konfrontacji z innymi facetami oraz odbiera się im poczucie odpowiedzialności za życie własne i ich rodzin.

- Takim działaniem sprzyja koedukacja w szkołach oraz seksualizacja życia społecznego - przekonywał kandydat na prezydenta RP.

Robi się zaś to w imię podporządkowania społeczeństw państwu opiekuńczemu, które staje się „opiekunem” obywateli, a naprawdę ich panem. ● ● ●

64 miliony złotych wydało miasto na budowę akwaparku przy ul. Grunwaldzkiej. Niedokończony obiekt stoi i nie ma pomysłu na to, co z nim dalej zrobić. Miał kosztować 57,7 miliona, w tym 19 mln dotacji UE, którą miasto straciło!

Początek rewitalizacji na ulicy Ogrodowej

● Hala była pełna, ale mieszkańcy wychodzili podczas konsultacji

Słupsk

Aleksandra Chacińska

aleksandra_chacinska@gp24.pl

W środę (18 marca) o godz. 17 w hali bokserskiej przy ul. Ogrodowej 5 odbyły się konsultacje społeczne pt. Rewitalizacja obszaru śródmieścia miasta Słupska. Zainteresowanie mieszkańców zaskoczyło organizatorów, którzy tuż przed rozpoczęciem spotkania byli zmuszeni zmienić salę na większą, by pomieścić wszystkich chętnych do obejrzenia prezentacji.

Wiceprezydent Słupska Marek Biernacki przedstawił plan rewitalizacji współfinansowany ze środków europejskich rozłożony na lata 2016-2023. Zakres planowanych zmian w odnawianych budynkach obejmuje: elewacje, dachy, klatki schodowe oraz przyłączenie ich do nowej sieci miejskiej. Powiązana z nimi będzie przebudowa dróg, chodników i tras dla rowerzystów. Wszystkie ustalenia to wynik wcześniejszych badań i analizy warunków życia wśród mieszkańców tej części śródmieścia. Główne bolączki, zdaniem urzędników, to zły stan techniczny kamienic, dróg oraz niefunkcjonalne miejsca parkingowe.

- Wydatki, które miasto musi ponieść w związku z planowaną rewitalizacją śródmieścia, to 60 mln złotych. Jest to kwota warunkowa, by otrzymać do-



► Zainteresowanie mieszkańców rewitalizacją tej części śródmieścia było bardzo duże, ale pokaz rozczarował, ludzie wychodzili z sali w trakcie konsultacji

tację - zwykle wkład własny miasta wyliczony jest na 20-25 proc. ogólnych wydatków. Mieszkańcy muszą mieć świadomość, że pieniądze zostaną pozyskane poprzez zaciągnięcie pożyczek przez miasto na niskooprocentowanej stopie przy korzystnych warunkach - mówił podczas spotkania wiceprezydent Biernacki.

Firma Lider Projekt Sp. z o.o., specjalizująca się w doradztwie UE i planowaniu strategicznym, przedstawiła projekt rewitalizacji, obejmujący

ulice: Deotymy, plac Zwycięstwa, Władysława Jagiełły, Jana Pawła II, Zamkowa, Prosta, Płowiecka, T. Sygietyńskiego, Ogrodowa, Długa, Polna, Stefana Jaracza, W. Lutosławskiego, J. Słowackiego, I.J. Paderewskiego, Świętopełka.

Spotkanie zdominowali rozczarowani mieszkańcy, którzy nagminnie opuszczali salę. Przedsiębiorstwo, które wygrało przetarg na projekt, skupiło się na przedstawieniu przede wszystkim początkowej fazy inwestycji: odnowy i zmiany

funkcji społecznych ul. Długiej oraz modernizacji budynków o najniższej efektywności energetycznej.

- To było pierwsze spotkanie z mieszkańcami, spodziewaliśmy się, że będzie trudne. Projekt zaproponowany przez firmę Lider Projekt to pierwsza faza, na którą właśnie dzięki sugestiom mieszkańców będziemy nanosić korekty - mówi Paweł Krzemień, podinspektor Wydziału Inwestycji i Rozwoju Miasta. ●

©©

Wiceprezydent porozmawia o sklepiu

Słupsk

Miasto utrzymuje, że w miejscu sklepu przy ul. Wileńskiej MPZ przewiduje inną zabudowę. Ale nie wyklucza przedłużenia umowy z dzierżawcą.

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

Pawilon przy ul. Wileńskiej ze sklepem warzywnym i monopolowym rodzice pana Fabiana Zielińskiego wybudowali 30 lat temu i dziś z działalności handlowej w nim utrzymuje się pięcioosobowa rodzina. Pan Fabian ma synka chorego na cukrzycę, a lada dzień na świat przyjdzie jego kolejne dziecko. Zaskoczyła go decyzja o braku możliwości przedłużenia umowy dzierżawy ze strony miasta.

W maju ubiegłego roku pan Fabian dostał nakaz rozbiórki budynku sklepu. Odwoływał się od tego, argumentując, że systematycznie płaci miastu za dzierżawę, koncesję na sprzedaż alkoholu i podatki. Wyliczył, że rocznie to 25 tys. zł. Jednak gdy zmieniła się władza w mieście, znów dostał odpowiedź odmowną, więc poprosił o pomoc media i radnego Roberta Kujawskiego.

Radny złożył zapytanie w tej sprawie do prezydenta, pytając m.in., dlaczego ten uważa za celowe likwidowanie miejsca pracy, bo odmowa dzierżawy jest zlikwidowaniem działalności gospodarczej, biorąc pod uwagę poziom bezrobocia w Słupsku. Tłamszenie drobnej

działalności gospodarczej rzucił też władzom miasta jeden z mieszkańców na otwartym spotkaniu z prezydentem w ostatni wtorek.

To wiceprezydent Marek Biernacki podtrzymał decyzję wcześniejszego prezydenta. Teraz wyjaśnia, że zrobił to m.in. dlatego, że działka, na której stoi pawilon, ma zostać scalona z sąsiednią i sprzedana, poza tym obiekt przy ul. Wileńskiej jest mało estetyczny, a także był podnajmowany przez dzierżawcę, co jego zdaniem jest sprawą dyskusyjną.

Dodaje, że dzierżawca może wynająć na działalność handlową inny miejski lokal i że wpływy do kasy miasta z jego działalności są niższe niż te, o których pan Fabian mówi.

Wiceprezydent jeszcze raz spotka się z dzierżawcą i wysłucha jego argumentów

- Jednak spotkam się z panem Fabianem i wysłucham jego argumentów. Być może częściowo wydłużymy mu jeszcze okres dzierżawy tego terenu - mówi wiceprezydent Biernacki.

Dodaje jednak, że Miejski Plan Zagospodarowania przewiduje w tym miejscu budownictwo wielokondygnacyjne, m.in. z atrakcyjnymi lokalami gastronomicznymi. ● ©©

„Marzannada 2015” - zawody sportowe klas I-III w Szkole Podstawowej nr 5 w Słupsku

Słupsk

W czwartek, 19 marca w Szkole Podstawowej z Oddziałami Integracyjnymi nr 5 odbył się finał zawodów sportowych „Marzannada 2015”.

Aleksandra Chacińska

aleksandra_chacinska@gp24.pl

W czwartek w szkole z oddziałami integracyjnymi nr 5 odbył się finał zawodów sportowych „Marzannada 2015”. Rozgrywki od ponad dwudziestu lat gro-

madzą uczniów klas I-III ze Słupska.

- Trudna do określenia jest dokładna edycja wydarzenia, ponieważ kilka szkół rości sobie do niej prawa - mówi Jacek Słupski, organizator.

Do eliminacji przystąpiło łącznie 450 uczniów z 12 szkół. Zawody rozgrywano w salach gimnastycznych podstawówek nr 1, 4, 10. Do finałów awansowali uczniowie z SP nr 10, 8, 5, 3, 2 i 1.

Otwarcie ostatniego etapu rozpoczęły dwie uczennice Magdalena Lis i Zuzia

Sylwestrzak piosenką: „Puszek okruszek” - nagrodzone sowitami brawami, zaś oficjalnie zawody za otwarte uznał Jerzy Polak ze Słupskiego Szkolnego Związku Sportowego.

Poszczególne konkurencje zostały zaplanowane przez Alię Doktor, a nadzór sprawował czteroosobowy skład sędziowski.

Po raz pierwszy zwycięzcami rozgrywek zostali organizatorzy w kategorii klas pierwszych i drugich. W klasach trzecich natomiast zwyciężyła SP nr 3. ● ©©

Ulice toną w ciemności

Słupsk

Od kilku dni przy ulicy Matejki nie działa oświetlenie uliczne. Wykonawcy ringu miejskiego szukają miejsca, gdzie uszkodzono kable energetyczne.

Zbigniew Marecki

zbigniew.marecki@gp24.pl

Nagle z dnia na dzień przy ulicach Matejki i Koszalińskiej zgasło światło uliczne.

Mieszkańcy ulic są zdezorientowani. Domyślają się, że

do awarii mogło dojść podczas prac przy ringu miejskim.

- Dziwne jest to, że nikt nas nie poinformował, co się stało i kiedy awaria zostanie usunięta - mówi Romuald Rasiak z Matejki.

Uważa także, że wykonawca ringu powinien naprawić również uszkodzenia, do których doszło w tej części ulicy, gdzie ringu się nie buduje.

- Wiemy o tej awarii. Szukamy miejsca, gdzie przerwano zasilanie lamp ulicznych. Jak je znajdziemy, awaria zostanie usunięta - mówi Jarosław

Borecki, zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej w Słupsku.

Prosi też mieszkańców ulicy Matejki o skontaktowanie się z nim w sprawie innych awarii, które należy usunąć.

To kolejna awaria, do której dochodzi podczas prac przy ringu miejskim. Pisaliśmy też o awarii kanalizacji w bloku przy ul. Frąckowskiego 15. Jak się dowiedzieliśmy, wykonawca ringu już się porozumiał w sprawie jej ostatecznej naprawy z prezesem spółdzielni Dom nad Słupią. ● ©©

Najpierw było poniżanie, następnie ośmieszanie, a teraz plotki o mojej rezygnacji.

Ktoś strasznie się mnie boi.

Magdalena Ogórek, kandydatka SLD na prezydenta

MON tworzy system obrony terytorialnej

● Powstanie federacja zrzeszająca organizacje proobronne

Warszawa

Krzysztof Marczyk

k.marczyk@polskatimes.pl

Serce rośnie na widok tak wielu osób chcących zrobić coś dla kochanej ojczyzny - tymi słowami Tomasz Siemoniak, minister obrony narodowej, przywitał się z uczestnikami Kongresu Organizacji Proobronnych i Klas Mundurowych. Do spotkania doszło w piątek 20 marca w Centrum Konferencyjnym Wojska Polskiego, a dyskusje na temat współpracy organizacji paramilitarnych z Ministerstwem Obrony zakończył się w sobotę.

Na początku roku wicepremier Siemoniak powołał gen. Bogusława Packa na pełnomocnika MON ds. społecznych inicjatyw proobronnych, by dokonać przeglądu organizacji, określić ich potencjał oraz zorganizować kongres, który zapoczątkuje stworzenie federacji będącej wzmocnieniem obrony terytorialnej kraju. - Powstanie federacji jest dobrym pomysłem.



Wicepremier Tomasz Siemoniak podkreślał, że bezinteresowna pomoc dla innych obywateli i państwa jest bezcenna

Umożliwi współpracę na płaszczyźnie Ministerstwa Obrony, organizacji proobronnych, samorządów i szkół z klasami wojskowymi - ocenił Karol Bandurski, prezes Stowarzyszenia FIA. - Obecnie organizacje obronne są rozproszone i przyda się federacja mówiąca jed-

nym głosem, która będzie mogła ustandaryzować sposoby funkcjonowania tych organizacji, ich system szkoleniowy i tym samym w sposób zorganizowany przygotowywać rezerwy na potrzeby mobilizacyjne sił zbrojnych RP - dodał Bandurski.

Związki strzeleckie i inne organizacje pozarządowe od lat mówiły o potrzebie stworzenia skutecznej obrony terytorialnej. - 25 lat czekaliśmy na ten dzień - stwierdził insp. Marcin Waszczuk, komendant główny Związku Strzeleckiego „Strzelec”. - Teraz mamy światło w kierunku stworzenia obrony terytorialnej. Siegnięcie do sektora organizacji proobronnych to mistrzostwo świata. Teraz gramy w jednej drużynie - podkreślił insp. Waszczuk.

Tomasz zapowiedział podczas kongresu, że dla organizacji, które wyrażą chęć współpracy z MON, przewidziane jest dofinansowanie. W ramach federacji mają się odbywać nie tylko szkolenia typowo wojskowe, jak strzelanie, ale również kultywowanie tradycji i historii poprzez porządkowanie grobów czy spotkania z kombatan-tami. Siemoniak podał też, że obecnie 27 proc. obywateli gotowych jest bronić ojczyzny z bronią w ręku. - Naszym celem jest, by ten wskaźnik росł - podkreślił minister obrony. ●

FOT. DARIUSZ BŁOCH

Ksiądz pedofil przyznał się do winy

Wołomin

Ksiądz Wojciech G., oskarżony o molestowanie nieletnich w Polsce i na Dominikanie, chce dobrowolnie poddać się karze

Leszek Rudziński

l.rudziński@polskapresse.pl

W piątek odbyła się pierwsza rozprawa księdza Wojciecha G. Miała ona charakter niejawný. Obrońcy duchownego chcą dla niego siedmiu lat więzienia.

- Sąd odroczył rozprawę do 25 marca z uwagi na złożony przez oskarżonego wniosek o dobrowolne poddanie się karze. Prokuratura będzie miała zatem czas, aby ustosunkować się do wniosku oskarżonego - powiedział Agencji Informacyjnej Polska Press sędzia Marcin Łochowski, rzecznik prasowy Sądu Okręgowego Warszawa-Praga. Do tej pory ksiądz utrzymywał, że jest niewinny.

Duchownemu przedstawiono dziesięć zarzutów. Jest oskarżony o wykorzystywanie dwóch nieletnich w Polsce oraz sześciu chłopców podczas swej posługi na Domini-



Duchowny w piątek został doprowadzony do sądu

kanie. Akt oskarżenia dotyczy także posiadania dziecięcej pornografii i nielegalnej broni i amunicji.

Do tej pory prokuratorzy przesłuchali stu świadków, w tym pokrzywdzonych chłopców. Sporządzono także ekspertyzy dotyczące tysięcy plików o treści pedofilskiej, które znaleziono na komputerze duchownego na plebanii w Juncalito na Dominikanie.

W październiku ub.r. warszawska prokuratura okręgowa skierowała do Sądu Rejonowego w Wołominie akt oskarżenia przeciw księdzu Wojciechowi G. Za popełnione przestępstwa grozi mu do 15 lat więzienia. ●

FOT. PIOTR ŚMOLINSKI

W skrócie

WARSZAWA

Znamy projektanta przebudowy mostu

Urząd m.st. Warszawy podpisał umowę z firmą Transprojekt-Warszawa na zaprojektowanie przebudowy mostu Łazienkowskiego. - Projekt będzie etapowany, to znaczy chcemy, żeby projektant dostarczał nam kolejne części na bieżąco, tak żeby wykonawca inwestycji, gdy już takowego wyłoni-my, mógł od razu przystąpić do pierwszych prac - powiedział Bartosz Milczarczyk, rzecznik prasowy Urzędu m.st. Warszawy. Wykonawcę inwestycji poznamy w kwietniu lub maju. Koszt przebudowy mostu Łazienkowskiego ma wynieść 110 mln zł. Inwestycję pól na pół sfinansują ratusz oraz rząd. Prace zostaną rozłożone na dwa lata.

AIP

BYDGOSZCZ

Dziesięć lat więzienia dla inowrocławianki za zabójstwo męża tłuczkiem do mięsa

Wczoraj w bydgoskim sądzie okręgowym zakończył się proces Grażyny S., która w styczniu ubiegłego roku w Inowrocławiu zadała śmiertelne ciosy mężowi kuchennym tłuczkiem. Prowadzący sprawę sędzia Marek Kryś przypomniał, że ofiara otrzymała dziesięć ciosów tłuczkiem do mięsa. Spowodowało to utratę przytomności i krwawienie. Mąż Grażyny S. przed śmiercią bronił się przed ciosami, o czym świadczą obrażenia rąk i przedramienia. Kobieta uznana została za winną jego zabójstwa i została skazana na dziesięć lat pozbawienia wolności. - Była pani w stanie kontrolować siłę ciosu. Poczytalny człowiek powinien zdawać sobie sprawę, że nie może nikogo zabić - zwracał się do oskarżonej sędzia Marek Kryś. Wyrok nie jest prawomocny. Obrona już zapowiedziała apelację. Przypomnij-

my, że dramat wydarzył się 3 stycznia 2014 r. przy ulicy Dworcowej w Inowrocławiu. Grażyna S. po zabójstwie poszła do swojego sąsiada, gdzie nocowała. Ciało jej męża znaleziono po trzech tygodniach od śmierci. W tym samym dniu kobieta została zatrzymana. (MM)



Grażyna S. trafi na dziesięć lat do więzienia

FOT. DARIUSZ BŁOCH

GDAŃSK

Gwałcieł trafi do Gostynina

Henryk Z., wielokrotny gwałcieł dzieci i morderca, trafi do specjalnego ośrodka w Gostyninie - taka decyzja zapadła w piątek w Sądzie Okręgowym w Gdańsku. Mężczyzna w styczniu opuścił więzienie w Sztumie. Dyrektor tej placówki wnioskował o objęcie Henryka Z. tzw. ustawą o bestiach. Sąd przychylił się do wniosku i zdecydował o umieszczeniu Henryka Z. w specjalnym ośrodku właśnie w Gostyninie. Kluczowe były zeznania biegłych psychiatrów. Na podstawie ich obserwacji powstała opinia, że mężczyzna może stanowić zagrożenie po wyjściu z placówki. Jednak z powodu braku jednej z trzech wymaganych opinii biegłych sądowych skazano go po odbyciu kary mógł opuścić zakład karny w Sztumie.

AIP

WISŁA

Tłum gwiazd show-biznesu przyjeżdża, bo o transplantologii w Polsce wciąż trzeba mówić

Największa społeczna inicjatywa promująca polską transplantologię po raz piąty zagości dziś w Beskidach. Na wiślańskim rynku o godz. 12 w marszu nordic walking wezmą udział sportowcy z Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji oraz gwiazdy teatru, filmu, sceny muzycznej i kabaretowej, m.in. Przemysław Saleta, Małgorzata Potocka, Joanna Jabłczyńska, Paweł i Łukasz Golcowie, Michał Olszański, Artur Siódmiak i Monika Pyrek. - Liczby są zatrważające - mówi prof. Andrzej Chmura, kierownik Kliniki Chirurgii Ogólnej i Transplantacyjnej Szpitala Klinicznego Dzieciątka Jezus w Warszawie. - W najlepszym roku w Polsce odsetek przeszczepień od dawców żywych wynosił 5 proc., a na świecie dochodzi do około 50 proc. Bieg po Nowe Życie ma edukować i aktywizować społeczeństwo do świadomego



Wśród gwiazd będzie aktorka Joanna Jabłczyńska

oddawania narządów do przeszczepu. Krystyna Murdzek, prezes Polskiego Stowarzyszenia Sportu po Transplantacji, która żyje z przeszczepioną nerką, mówi: - Zainwestowaliśmy w promowanie dawstwa - spoty, billboardy. Czasem usłyszeliśmy się 100 tys. ludzi i nie ma żadnego dawcy, a czasem z grupki 20 osób znajdzie się jeden dawca. (KLM)

FOT. PIOTR ŚMOLINSKI

Jeżeli zostanie wybrany w nadchodzących wyborach na drugą kadencję i wróć jeszcze do Brukseli jako premier Wielkiej Brytanii, będę miał szansę na dokonanie dużych zmian w Unii Europejskiej. Wiem, że pomoże mi przewodniczący Donald Tusk. Razem dokonamy niezbędnej reformy.

David Cameron, premier Wielkiej Brytanii

W skrócie

BRUKSELA

Unia Europejska utrzyma sankcje wobec Rosji przynajmniej do końca roku



FOT. AP PHOTO/MAXIM SHPENKOV

► Sankcje wobec Rosji zostaną utrzymane do końca roku

Pierwszego dnia szczytu w Brukseli ustalono, że przynajmniej do końca roku utrzymane zostaną sankcje ekonomiczne wobec Rosji. Warunkiem ich zniesienia będzie wiadcza realizacja postanowień zawieszenia broni pomiędzy stroną ukraińską a prorosyjskimi separatystami w Mińsku. Porozumienie weszło w życie 14 lutego. Od tego czasu wciąż dochodzi jednak do ataków zbrojnych na terenie Doniecka. AIP

BRUKSELA

Unia Europejska daje szansę Grecji

W czwartek w nocy na szczycie w Brukseli odbyło się prywatne spotkanie premiera Grecji Alexisa Tsiprasa z kilkoma przedstawicielami eurogrupy, między innymi Angelą Merkel, François Hollande'em i szefem Komisji Europejskiej. Inni liderzy postanowili, że przedłużą pomoc finansową dla Grecji, pod warunkiem że grecki rząd w najbliższym czasie przedstawi listę reform. AIP

LONGMONT/USA

Kobieta wycięła płód z brzucha ciężarnej

34-latką zważyła do swojego domu nieznaną ciężarną, oferując jej na sprzedaż dziecięce ubranka, po czym zaatakowała ją nożem i wycięła z brzucha 7-miesięczny płód. Aresztowano ją, gdy przyjechała z nim do szpitala, twierdząc, że to jej własne dziecko, które przedwcześnie przyszło na świat. Noworodka nie udało się uratować. Kobieta aresztowana. AIP

AFGANISTAN

30-latką zlinczowana za spalenie Koranu

30-letnia Afganka została zlinczowana przez tłum, który oskarżył ją o spalenie Koranu. Według rodziny od długiego czasu zmagała się z chorobą psychiczną. Po oskarżeniu Afganki o profanację świętej dla muzułmanów księgi grupa mężczyzn zaczęła bić kobietę na oczach tłumu. Ciało zamordowanej zostało później sprofanowane, podpalone i wrzucone do rzeki. AIP

WASZYNGTON

Barack Obama apeluje do obywateli Iranu

Barack Obama w dzień perskiego Nowego Roku wygłosił orędzie do obywateli Iranu, w którym odniósł się do irańskiego programu nuklearnego. USA chce, aby kraj zamroził program, na co nie zgadzają się władze. Prezydent ogłosił, że państwa mają historyczną szansę na odbudowanie swoich relacji, i dodał, że jeśli Iran nie zgodzi się na zawarcie umowy, kraj zostanie odizolowany. AIP

SANA/JEMEN

Samobójcze zamachy na meczety w Sanie

W Sanie, stolicy Jemenu, doszło do samobójczych ataków na dwa szyckie meczety w porze południowych modlitw. Czterech mężczyzn wysadziło się w powietrze. Zdaniem miejscowej telewizji prawdopodobnie zginęło 140 osób, a 350 odniosło obrażenia. W kraju w ostatnim czasie trwają walki między zwolennikami prezydenta Al-Hadięgo a szyicką grupą Huti. AIP

BERLIN

Piloci Lufthansy znowu strajkują

W piątek trwał strajk pilotów Lufthansy, choć rejsy dalekodystansowe wracały już do normalnego rozkładu. Strajk dotknął w sumie 84 tys. pasażerów. Pasażerowie, których połączenia zostały odwołane z powodu strajku, mają możliwość dokonania bezpłatnej zmiany rezerwacji lub rezygnacji z biletu. W sobotę sytuacja powinna już wrócić do normy. AIP

Turyści oskarżają MSZ o brak pomocy

● Trzech Polaków zginęło, 10 osób zostało rannych - to nowy bilans zamachu w Tunisie. Polacy mają pretensje do pracy MSZ

Tunezja

AIP

agencja@polskapress.pl

Trzech zabitych i 10 rannych - to bilans śródownego zamachu w Tunisie, który w piątek po południu podało polskie MSZ. Dwie osoby ciężiej ranne pozostały w szpitalu w Tunisie.

Tymczasem po śródownym zamachu nie ustają oskarżenia wobec polskiego MSZ. Turyści, którzy już wrócili do Polski, opowiadali, że opieka nad poszkodowanymi nie była wystarczająca. - Widziałam kobietę, której mąż prawdopodobnie nie żyje. Prawdopodobnie, bo po 48 godzinach od katastrofy to ciągle nie zostało potwierdzone. Ta osoba była w totalnym szoku. Dlaczego państwo nie zapewniło jej pomocy psychologicznej? - powiedziała po przylocie do Polski Lidia Milińska, turystka z Krakowa.

Rzecznik prasowy MSZ Marcin Wojciechowski twierdzi, że pracownicy resortu oraz konsulowie „pracowali na gorąco” i zrobili wszystko, co mogli.

- Nasz ambasador odwiedził w hotelu poszkodowanych turystów. Skupialiśmy się przede wszystkim na pomocy rannym, którzy przebywali w szpitalach, a obecnie na organizacji ich powrotu do Polski - powiedział w rozmowie z Agencją Informacyjną Polska Press (AIP) Wojciechowski.



► Zwykli Tunezyjczycy manifestowali w piątek solidarność z ofiarami zamachu. Władze wzmocniły ochronę obiektów w miastach, które są chętnie odwiedzane przez turystów

W nocy z czwartku na piątek do Polski wróciła większość turystów, którzy przebywali w Tunezji na wczasach z biurem podróży Itaka. W grupie ok. 170 Polaków byli także ci, którzy przeżyli śródowny zamach terrorystyczny w muzeum Bardo. - Akurat nie zwiedzaliśmy muzeum. Mieliśmy szczęście, bo jako jedna z grup pojechaliśmy do innego miasta. W samolocie siedzieliśmy z ludźmi, którzy byli w muzeum w trakcie ataku. Płakali, przeżywali. Widzieli martwe ciała leżące na podłodze,

któs do nich strzelał, wokół były powybijane szyby, krew na chodnikach. Tragedia - powiedział w rozmowie z AIP Leopold Kublik, turysta z Halinowa.

Krytyka na polski rząd spłynęła również po chaosie informacyjnym dotyczącym liczby zabitych oraz poszkodowanych w tunezyjskim zamachu. W środę wieczorem Radosław Sikorski podał, że jest siedem ofiar z polski. Tego samego dnia rzecznik MSZ poinformował, że zabiło czterech Polaków. W czwartek rano szef MSZ Grzegorz Schetyna

powiedział, że dwóch Polaków zostało zabitych, a dwóch jest zaginionych. Artur Dubiel, koordynator Europejskiego Instytutu Bezpieczeństwa, stwierdził jednak, że polski rząd jest w tym przypadku tylko odbiorcą oficjalnych informacji. - Można natomiast mieć do rządu pretensje o niezachowanie zasad komunikacji w sytuacjach kryzysowych. Zwołano sztab i chyba zapomniano ustalić, kto ma się oficjalnie wypowiadać - powiedział Dubiel w rozmowie z AIP. ●

Zamachowcy z Tunisu byli szkoleni w Libii

Tunis

Dwóch ekstremistów, którzy przeprowadzili zamach w Tunisie, było szkolonych w Libii. Wchodzili oni w skład tzw. komórek uspiionych

Aleksandra Gersz

redakcja@polskatimes.pl

Jak ustaliły tunezyjskie władze, zamachowcy odpowiedzialni za śródowny atak na Muzeum Bardo w Tunisie to Yassine Abidi i Hatem Khachnaoui. - Sprawcy byli Tunezyjczyka-

mi. W grudniu ubiegłego roku opuścili nielegalnie kraj i udali się do Libii, aby tam szkolić się w zakresie używania broni - powiedział minister do spraw bezpieczeństwa Rafik Chelly w wywiadzie telewizyjnym.

Polityk dodał, że ekstremiści wchodzili w skład tak zwanych komórek uspiionych, nie ujawnił jednak, na czyje polecenie zostały one uaktywnione - podaje CNN.

Jak podały władze, tunezyjskie służby bezpieczeństwa pracują nad rozpracowaniem innych takich komórek. - Wiemy, że mogą oni zorganizowa-

wać ataki, ale musimy przeprowadzić dokładne śledztwo, aby zacząć aresztowania - powiedział Chelly.

Prezydent Tunezji Beji Cais Essebsi ujawnił, że zamachowcy, którzy zginęli podczas interwencji policji, oprócz broni mieli ze sobą ładunki wybuchowe.

W czwartek po południu ekstremistyczne Państwo Islamskie przyznało w nagraniu audio, że to ono stoi za śródownym zamachem terrorystycznym na Muzeum Bardo w Tunezji - podał Reuters. Głos mówiący na nagraniu pochwalił zamachowców za zamordowa-

nie i zranienie „niewiernych i apostatów” w „jaskini zdrady i słabości”.

- Ten rozlew krwi to dopiero początek - zakończył przedstawiciel ISIS w nagraniu, które nie zostało jeszcze oficjalnie zweryfikowane - podaje CNN.

Do zamachu w Tunisie doszło w środę. Zamachowcy strzelali do zwiedzających muzeum i do ludzi w autobusach zaparkowanych pod budynkiem. Łącznie zginęły 23 osoby, w tym 20 turystów. Wśród ofiar są także Polacy: dwóch zginęło, a dziesięciu jest rannych. ●

Akcja/redakcja

Dyżur reportera
Daniel Klusek

59 848 81 21 (w godz. 9.00-17.00)
daniel.klusek@gp24.pl



Koperty dla każdego niepełnosprawnego

● Niebawem znikną spersonalizowane koperty dla osób niepełnosprawnych. Dla niektórych oznacza to duże problemy

Słupsk

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Zbigniew Lachowicz z ul. Nowowiejskiej ma syna z niepełnosprawnością ruchową. Dlatego od kilku lat ma do własnej dyspozycji miejsce parkingowe dla osoby niepełnosprawnej, zlokalizowane tuż obok bloku, w którym mieszka.

- Początkowo dzierżawiłem je od miasta, potem dostałem pozwolenie na bezpłatne użytkowanie od Zarządu Infrastruktury Miejskiej. Miałem na własny koszt odpowiednio oznakować to miejsce, czyli namalować kopertę i postawić odpowiedni znak drogowy, co oczywiście zrobiłem - mówi Zbigniew Lachowicz. - Co roku występowałem do ZIM o przedłużenie zgody na kolejny rok i zawsze ją otrzymywałem.

Tym razem jednak nasz czytelnik dostał zgodę na użytkowanie tego miejsca tylko na pół roku. Co więcej, dowiedział się, że kolejne zgody nie będą już udzielane i pan Zbigniew będzie musiał dzielić to miejsce ze wszystkimi innymi uprawnionymi, którzy będą chcieli tam zaparkować.

- Usłyszałem, że takie są przepisy. Tyle tylko, że dla mnie te przepisy powodują ogromne komplikacje. Mój syn prawie nie chodzi, więc jeśli nawet zaparku-



► Jeśli stracę to miejsce parkingowe, być może będę musiał stawiać samochód daleko od domu. Tymczasem mój syn nie przejdzie o własnych siłach dłuższego odcinka drogi

ję tylko kilkadziesiąt metrów od domu, będę musiał iść po wózek inwalidzki, żeby potem przewozić syna do mieszkania - mówi słupszczytanin. - Jestem gotów płacić za dzierżawę tego miejsca, jak kiedyś. Niedaleko naszego bloku jest urząd, w którym regularnie odbywają się kursy i szkolenia. Tam też przyjeżdżają osoby z orzeczeniem o niepełnosprawności. Jeśli one zajmą moje miejsce, dla mnie oznacza to nowe problemy, bo na ogólnodostępnych miej-

scach nie ma szans zaparkować. Jarosław Borecki, zastępca dyrektora Zarządu Infrastruktury Miejskiej, zapewnia, że decyzję urzędników wymuszają przepisy.

- Ustawa o drogach nie dopuszcza zajmowania drogi publicznej na wyłączność - mówi Jarosław Borecki. - Dlatego nie będzie już miejsc parkingowych dla osób niepełnosprawnych przypisanych do konkretnych samochodów. Takich miejsc w Słupsku jest siedem. Ich dzierżawa

będzie bardzo droga, bo nawet dwa złote dziennie za każdy metr kwadratowy. Zapraszamy mieszkańca do nas. Jeśli w okolicy, w której mieszka, jest problem z dostępnością kopert, możliwe jest wyznaczenie kolejnego miejsca dla osób niepełnosprawnych. ●

► Więcej na naszej stronie
O słupskiej komunikacji
czytaj też na stronie
www.gp24.pl

Olej się wylał, wyciekami zajęli się strażacy

Słupsk

- Kierowca audi nie przejął się tym, że z jego samochodu wyciekał olej. Do czasu interwencji strażaków inne auta rozjeżdżały plamę - mówi czytelnik.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

- Na ulicy Grucy z uszkodzonego samochodu audi wyciekał olej. Pan kierowca, jak gdyby nigdy nic, zaparkował na przejściu dla pieszych i później odjechał, zostawiając plamy, które przez jeżdżące samochody brudziły całą ulicę we wszystkich kierunkach - mówi pan Józef, czytelnik. - To było groźne dla środowiska, wiadomo przecież, jak reagują substancje ropopochodne z wodą. Poinformowany o wycieku dyżurny straży pożarnej natychmiast wysłał drużynę, która zabezpieczyła środkiem chemicz-

nym olejową plamę. Podziękowania dla strażaków.

Grzegorz Falkowski, zastępca komendanta słupskiej straży pożarnej, mówi, że funkcjonariusze regularnie wyjeżdżają do podobnych zgłoszeń.

- Do wycieku oleju dochodzi na skutek wypadków i kolizji, ale również w wyniku uszkodzenia technicznego lub mechanicznego pojazdów. W tym ostatnim przypadku kierowcy najczęściej odjeżdżają i są już nie do ustalenia - mówi Grzegorz Falkowski. - O takich zdarzeniach należy nas informować. Zastęp straży ustala, czy jest niebezpieczeństwo, że olej może dostać się do kanalizacji lub cieków wodnych. Zabezpieczamy miejsce zdarzenia, najczęściej posypując plamę sorbentem damolin.

Dodaje, że strażacy nie zajmują się sprzątaniem takiego miejsca. Usunięcie i utylizacja środka to zadanie zarządcy terenu. ● ©



► Zdaniem naszego czytelnika, kierowca samochodu nie zareagował, gdy z auta wyciekał olej

W skrócie

SŁUPSK/REDAKCJA

Jesteśmy dla Was, piszemy o Was

Na stronach Akcja Redakcja piszemy o tym, o czym informują nas czytelnicy. Na sygnały od mieszkańców Słupska czeka dziennikarz Daniel Klusek. Jeśli widzą Państwo coś, co Was zdenerwowało, poinformujcie nas o tym, dzwoniąc pod nr tel.: 59 848 81 21. Pod adresem: daniel.klusek@gp24.pl czekamy na e-maile z opisem sytuacji. (DMK) ©

MÓWIĄ CZYTELNICZY

Śmieciarze powinni być karani mandatami

Tadeusz ze Słupska: - Od kilku tygodni w „Głosie Pomorza” pojawiają się artykuły o zanieczyszczeniach miejscach w mieście. Bardzo dobrze, że to nagłaśnianie, bo być może dzięki temu będzie trochę czystiej. Szkoda tylko, że straż miejskiej tak rzadko udaje się złapać osoby, które podrzucają śmieci. Gdyby kilku śmieciarzy zostało ukaranych wysokimi mandatami, być może wówczas inni by się zastanowili, czy opłaca im się śmiecić w parkach, lasach bądź na terenach prywatnych. (DMK) ©

Zaproszenie

Razem posprzątamy okolice rzeki Słupi

- Tereny koło rzeki Słupi kryją wiele skarbów, głównie tych pozostawionych przez nas samych - mieszkańców - mówi Robert Chomicki ze Stowarzyszenia Rozwoju Inspiracji. - Po sukcesie akcji sprzątnięcia Łasku Północnego, tym razem chcemy zadbać o okolice rzeki. W niedzielę posprzątać będzie można jeden z trzech odcinków: pierwszy - od Mostu Zamkowego do Mostu Kaszubskiego, drugi - od Mostu Łąbiedzkiego do Mostu Kolejowego oraz trzeci - od Mostu Czołgowego w kierunku Parku Kultury i Wypoczynku. - Podczas wizji lokalnej zo-

baczyliśmy tam masę śmieci - mówi Robert Chomicki. - Część z nich leży tam od kilku lat. Ponieważ miasta nie stać na kompleksowe sprzątnięcie, my możemy zrobić coś, żeby nie żyć wśród śmieci. Na nasze zaproszenie odpowiedzieli urzędnicy, przedstawiciele szkół i ośrodków kultury. Zbiórka chętnych do sprzątnięcia odcinków pierwszego i drugiego w niedzielę o godz. 10 przy Liceum Ogólnokształcącym, osoby chętne do posprzątania odcinka trzeciego spotykają się o godz. 10 w okolicach Mostu Czołgowego. Organizatorzy proszą o zabranie ze sobą rękawiczek. Informacje pod nr. tel. 507 781 164 i 693 004 101. (DMK) ©

Bank pomocy

Czytelnicy - czytelnikom Oddam

● Pani Bożena ze Słupska ma do oddania komplet wypoczynkowy (wersalkę i dwa fotele). Odbiór własnym transportem. Kontakt: 607 870 971 (w godz. 10-12).
● Pani Wiesława ze Słupska ma do oddania rowerek dla dziecka w wieku 2-4 lat. Telefon 59 841 20 99 po godz. 20.
Potrzebuję
● Pan Marian ze Słupska prosi o odkurzacz, lodówkę i kuchenkę elektryczną dwupalnikową. Kontakt: 511 706 900.
● Pani Wioleta z Dębicy Kaszubskiej prosi o lodówkę i butlę gazową.

Kontakt: 669 266 837.

● Pani Małgorzata ze Słupska prosi o piecyk gazowy. Kontakt: 722 145 099.
● Pani Irena ze Słupska prosi o szafki kuchenne. Kontakt: 794 083 403.
● Pani Krystyna prosi o lodówkę. Kontakt: 530 378 263.
● Pani Elżbieta ze Słupska prosi o kuchenkę gazową. Kontakt: 798 659 670.
● Pan Kazimierz ze Słupska prosi o łóżko rehabilitacyjne (z materacem). Kontakt: 509 236 382.
● Pani Małgorzata ze Słupska prosi o meble i kuchenkę. Kontakt: 884 103 309. (DMK) ©

Dyżur reportera
Sylwia Lis

59 848 81 24 (w godz. 9.00-17.00)
sylwia.lis@gp24.pl



Region

Kup ozdoby w domu, pomożesz chorym

Środowiskowy Dom Samopomocy zaprasza na wielki kiermasz

Bytów

Sylwia Lis
sylwia.lis@gp24.pl

Mimo że do świąt wielkanocnych pozostało jeszcze sporo czasu, w Środowiskowym Domu Pomocy Społecznej w Bytowie praca idzie pełną parą, bo już w Niedzielę Palmową w ośrodku odbędzie się wielki kiermasz.

Zajaczki, jajeczka, gliniane misy

- Są to już XIII Wiosenne Targi Prac Osób Niepełnosprawnych „Wielkanocny Zajac” - mówi Barbara Chmielecka, szefowa Środowiskowego Domu Samopomocy. - Pierwszy kiermasz zorganizowaliśmy dla naszych rodziców i osób zaprzyjaźnionych, w kolejnych latach zakres imprezy się powiększał - mówi Chmielecka.

Aktualnie kiermasz ma zasięg wojewódzki, w tym roku zgłosiły się nowe placówki, m.in. WTZ utworzony przez Fundację „Mimo Wszystko” Anny Dymnej, Zakład Psychiatryczny ze Szupski, WTZ z Brus.

- Pewną inspiracją był dla nas Pomysłowy Dobromir (targi bożonarodzeniowe w SP 4 - dop. red.). Stworzyliśmy podobny projekt, ale skierowany na integrację społeczną związaną z przeżywaniem przygotowań i obchodami świąt wielkanocnych. Dlatego pomysł or-



FOT. SYLWIA LIS

► Podopieczni domu podczas kiermaszu sprzedadzą kilkaset ozdób. Przygotowywane są od kilku miesięcy

Trzyście lat już Środowiskowy Dom Samopomocy zaprasza na kiermasz

ganizowania kiermaszu w Niedzielę Palmową, w dzień wolny od pracy. Chcemy pokazać radość związaną z obchodami pamiątki wjazdu Chrystusa do Jerozolimy. To okazja do integracji środowiska, poznania placówki, zacieśnienia więzi z rodzicami, sympatyka-

mi placówki, a wreszcie mieszkańcami Bytowa i powiatu.

Pieniądze przekażą na wycieczkę

W tym dniu w domu będzie można kupić ozdoby wielkanocne, a także ceramikę, biżuterię, szkło dekoracyjne. Będzie można zjeść smaczne ciasto, gofrę, napić się kawy lub herbaty.

- Zapraszamy na chleb ze smalcem, watę cukrową i na loterię fantową - mówi pani Barbara. - Ponadto w trakcie imprezy zostanie przeprowadzona zbiórka publiczna w ramach ogólnopolskiej akcji charytatywnej „Kilometry dobra”.

Pieniądze ze sprzedaży każda placówka wyda na własne potrzeby.

- Każda ma inne, tak samo ważne - mówi pani Barbara. - My pozyskane na kiermaszu pieniądze przeznaczymy na rehabilitację i wyjazd do Rzymu oraz krótkie wyjazdy turystyczne - krajoznawcze - mówi pani Barbara.

Przypomnijmy, że wielki kiermasz świąteczny odbędzie się w niedzielę, 29 marca w godzinach 10-15 w siedzibie Środowiskowego Domu Samopomocy w Bytowie przy ulicy Miłej. ●

©©

► Więcej na naszej stronie
Film i galeria zdjęć z przygotowań do kiermaszu na naszej stronie internetowej www.gp24.pl

Cofną uchwałę o szpitalnej darowiźnie

Miastko/Bytów

Zarząd powiatu przygotował projekt uchwały o uchyleniu decyzji w sprawie przekazania szpitalnych nieruchomości gminie Miastko.

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

To kolejny element wojny między PO-PL i PiS oraz między Bytówem i Miastkiem. Nowy projekt uchwały zarządu nie został przyjęty jednogłośnie (przeciw był wicestarosta Zbigniew Batko oraz członek zarządu Ryszard Mieczkowski - obaj z Miastka). W uzasadnieniu do projektu uchwały napisano, że przekazanie nieruchomości spowoduje uszczuplenie dochodów powiatu z tytułu dzierżawy - ponad 100 tysięcy złotych rocznie. Powołano się też

na pismo podpisane przez ponad 200 pracowników szpitala w Bytowie, którzy domagają się wstrzymania przekazania nieruchomości (w przygotowaniu jest pismo pracowników szpitala w Miastku z odwrotnymi żądaniem).

Przypomnijmy, że uchwałę o darowiźnie nieruchomości przyjęto z inicjatywy PiS, przy sprzeciwie starosty. Przeszła ona tylko dlatego, że tak jak PiS głosowało trzech radnych PO z Miastka. Oni zdania nie zmieniają. Rozłam w tym głosowaniu może być jednak w PiS. - Nie wiem jeszcze, jak zagłosuję. Być może poprę projekt o uchyleniu wcześniejszej decyzji - stwierdza radny PiS Krzysztof Sławski z Bytowa. Niezdecydowany jest też kolejny bytowski radny PiS Leszek Szymczak. Udział w sesji zapowiedzieli pracownicy obu szpitali. ●

©©



► Najprawdopodobniej w PiS nastąpi rozłam w sprawie głosowania dotyczącego uchylenia uchwały o darowiźnie

Nowe pomieszczenia dla przewodników psów i garaże na policyjne radiowozy

Lębork

Lęborska komenda będzie większa. Nieużywane pomieszczenia magazynowe przebudowano na biura oraz garaże.

Sylwia Lis
sylwia.lis@gp24.pl

Inwestycja rozpoczęła się w połowie zeszłego roku. Wyburzono ścianę niewykorzystywanego w pełni do tej pory budynku magazynowego znajdującego

się na zapleczu komendy, położono instalację elektryczną, sanitarną i grzewczą. Przez wiele lat tylko część pomieszczeń w tym budynku była wykorzystywana, m.in. jako pomieszczenia magazynowe czy warsztat mechanika. Po zakończeniu inwestycji będzie to obiekt garażowo-biurowy. Na dole znajdują się pomieszczenia garażowe dla policyjnych radiowozów. To szczególnie ważne dla lęborskiej jednostki, bo od kilku lat takowych nie posiadała, a radiowozy parkowane są na zewnątrz.

W wyremontowanym budynku znajdują się też pomieszczenia dla pracowników pionu logistyki, a także pomieszczenia służbowe dla policjantów - przewodników psów służbowych połączone z nowoczesnymi kojcami, do tego będzie też sala odpraw, a także pomieszczenia siłowni z zapleczem sanitarnym i sala wykładowa. Po zakończeniu prac budowlanych i wykończeniowych pomieszczenia zostaną wyposażone w nowoczesny sprzęt teleinformatyczny i biurowy. ●

©©

Szkoła sportowa w Miastku

Miastko

Poszerzenie oferty edukacyjnej i zwiększona subwencja dla uczniów to powody powstania Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego.

Andrzej Gurba
andrzej.gurba@gp24.pl

W Miastku od września tego roku będzie funkcjonować Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego. To inicjatywa miejscowych nauczycieli, radnych powiatow-

wych oraz burmistrza Miastka. - To poszerzenie oferty edukacyjnej nie tylko dla uczniów z Miastka, ale i sąsiednich gmin. Poza tym na uczniów z Gimnazjum Mistrzostwa Sportowego jest zwiększona subwencja, co nie jest bez znaczenia przy braku pieniędzy na finansowanie oświaty - mówi Paweł Biernecki, przewodniczący powiatowej komisji edukacji.

Prowadzenie szkół sportowych to kompetencja powiatu. Na czwartkowej sesji powiatowi radni podjęli uchwałę (na wniosek burmistrza Miastka)

o sędowaniu tego uprawnienia na gminę Miastko (założenie i prowadzenie szkoły).

Szkoła sportowa powstanie w obiektach miejscowego gimnazjum. Planuje się utworzenie klasy o profilu piłki siatkowej dziewcząt oraz piłki nożnej chłopców. Zajęcia będą prowadzone przez miejscowych nauczycieli, a więc to dla nich dodatkowe godziny.

Dodajmy, że klasy sportowe (piłka siatkowa i piłka nożna) funkcjonują już z powodzeniem w Szkole Podstawowej nr 1 w Miastku. ● ©©

STREFA BIZNESU

LOKALNY PORTAL PRZEDSIĘBIORCÓW

Jak grać w loterii?

- Od piątku, 10 października, codziennie w „Głosie” ukazują się kupony. Każdy kupon jest numerowany (od 1 do 200), oznaczony datą wydawniczą oraz dniem tygodnia.
- By mieć szansę na zdobycie mieszkania, samochodu lub innej nagrody wystarczy zebrać zestaw 10 kuponów z kolejnych następujących po sobie wydań „Głosu”.
- Do wzięcia udziału w losowaniu nagród upoważnia minimum jeden zestaw złożony z 10 kolejnych, oryginalnych, wyciętych z gazety kuponów.

Im więcej zestawów kuponów, tym większa szansa na wygraną!

Czytelnicy mogą zwiększyć swoje szanse na wygraną przez zgromadzenie jak największej liczby zestawów kuponów. Mogą to być zarówno zestawy złożone z kuponów z kolejnych wydań, jak też ich zwielokrotnienie. Każdy z uczestników loterii może nadesłać dowolną liczbę zestawów. Każdy komplet kuponów powinien być przesłany w osobnej kopercie.

W czasie loterii odbędzie się jeszcze jedno losowanie nagród dodatkowych w Szczecinie oraz jedno główne w Koszalinie. W losowaniu nagród dodatkowych będzie można wygrać samochód, skuter, telewizor, kino domowe, kamerę, urządzenie masujące, 3 tablety, robot kuchenny, sokowirówkę, ekspres do kawy i aparat fotograficzny.

Trzecie losowanie odbędzie się 23 kwietnia 2015 r., losowanie główne odbędzie się 27 czerwca 2015 r.

Koperty z kuponami i kartami na trzecie losowanie można przysyłać lub dostarczać do 17 kwietnia 2015 r. włącznie pod jeden z podanych poniżej adresów biur loterii:

- Głos Koszaliński, ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin
- Głos Pomorza, ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
- Głos Szczeciński, ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin

Ważne, aby na kopercie dopisać „Wygraj mieszkanie z Głosem”.

Wszelkich informacji o loterii udzieli:
Irena Ożarowska
pod bezpłatnym numerem tel. 800 20 35 35
lub 94 347 35 37 (w godz. 9 – 12).

WYGRAJ
MIESZKANIE
Z „GŁOSEM”GŁOS
Dziennik Pomorza

Sobota, 21.03.2015 r.

Kupon nr 134/200

IMIĘ I NAZWISKO

ADRES ZAMELDOWANIA

KOD POCZTOWY, MIEJSCOWOŚĆ

NR TELEFONU*

ADRES E-MAIL*

Niniejszym wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych na potrzeby loterii „Wygraj mieszkanie z Głosem” przez Media Regionalne Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02-672) przy ul. Domaniewskiej 45 zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 29.08.1997 r. (Dz. U. z 2002 r. nr 101, poz. 926 z późniejszymi zmianami). Zostałem poinformowany o prawie dostępu do treści moich danych oraz ich poprawiania oraz o dobrowolnym charakterze ich udostępnienia. Oświadczam, iż ani ja, ani członkowie mojej najbliższej rodziny (małżonek, rodzicielstwo, wstępni, zstępni oraz osoby pozostające w stosunku przysposobienia) nie jesteśmy pracownikami oraz współpracownikami organizatora. Jestem osobą pełnoletnią.

Podpis

Niniejszym wyrażam zgodę na wykorzystywanie moich danych osobowych przez Media Regionalne Sp. z o.o. z siedzibą w Warszawie (02-672) przy ul. Domaniewskiej 45 w celach marketingowych i reklamowych produktów i usług własnych spółki Media Regionalne i innych podmiotów, a także na udostępnianie tych danych spółkom powiązanym z nią kapitałowo. Oświadczam, że zostałem/am poinformowany/a o prawie dostępu do treści moich danych, ich poprawiania oraz o dobrowolnym charakterze ich udostępniania. Zawartość pola nie będzie udostępniana publicznie.*

Data i podpis.....

* pole nie jest wymagane

O przedsiębiorczości dla uczniów i żaków

● Na Akademii Pomorskiej można było dowiedzieć się, jak skutecznie szukać pracy oraz poznać oferty kilku firm i instytucji

Słupsk

Monika Zacharzewska

monika.zacharzewska@gp24.pl

Pierwsze Akademickie Spotkania z Przedsiębiorczością słupska uczelnia zorganizowała wspólnie z firmami i przedsiębiorstwami, które ściśle współpracują z uczelnią m.in. przy przygotowywaniu kierunków nauczania, tak by były one adekwatne do oczekiwań słupskiego rynku pracy.

- Celem organizowanego przez nas przedsięwzięcia jest popularyzacja wiedzy na temat powiązań między nauką i biznesem, ukazanie jej znaczenia dla efektywnego kształcenia na poziomie studiów wyższych oraz poszukiwanie nowych obszarów współpracy w tym aspekcie. Ponadto dzięki Akademickim Spotkaniom z Przedsiębiorczością młodzi ludzie uzyskują wsparcie w zakresie właściwego przygotowania do wejścia na wymagający i trudny rynek pracy - mówi Katarzyna Mudryk-Praszczałak, rzeczniczka prasowa Akademii Pomorskiej.

17

FIRM I INSTYTUCJI zaprezentowało się na Akademickich Spotkaniach z Przedsiębiorczością

Słupsk

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego w Słupsku będzie prowadzić agencję zatrudnienia. To efekt umowy z urzędem marszałkowskim.

Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@gp24.pl

PARR brał udział w przetargu na świadczenie usług aktywizacyjnych i współpracę z osobami bezrobotnymi, który ogłosił Wojewódzki Urząd Pra-



► Na słupskiej uczelni po raz pierwszy odbyły się Akademickie Spotkania z Przedsiębiorczością. Były warsztaty i prezentacje ofert słupskich przedsiębiorstw i instytucji

tarzyna Mudryk-Praszczałak, rzeczniczka prasowa Akademii Pomorskiej.

Oprócz stoisk, na których swoją ofertę dla uczniów, studentów i dorosłych prezentowało kilkanaście instytucji, na AP odbyły się też bezpłatne warsztaty na temat przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej, autoprezentacji, walki ze stresem czy poradnictwo jak założyć własną firmę.

- Zainteresowanie warsztatami było tak duże, że musieliśmy utworzyć dodatkowe grupy - mówi Katarzyna Mudryk-Praszczałak. - Uczestniczyli w nich głównie uczniowie słupskich gimnazjów, ale nie tylko.

Jednocześnie w holu Wydziału Filologiczno-Historycz-

nego prezentowały się firmy i instytucje: Wojewódzki Urząd Pracy - oddział zamiejscowy w Słupsku, Powiatowy Urząd Pracy w Słupsku, Urząd Miejski w Słupsku, Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego jako zarządzający Słupskim Inkubatorem Technologicznym i Słupską Specjalną Strefą Ekonomiczną, Inspekcja Pracy, Zakład Doskonalenia Zawodowego, Słupska Izba Przemysłowo-Handlowa, Ochotnicze Hufce Pracy, Zespół Szkół Mechanicznych i Logistycznych w Słupsku, Polska Fundacja Przedsiębiorczości, Lokalny Punkt Informacyjny Funduszy Europejskich w Słupsku i Akademia Pomorska w Słupsku oraz zrzeszone w Radzie Gospodarczej

działającej przy Akademii Pomorskiej - Urząd Morski w Słupsku, Bank Zachodni WBK Grupa Santander, Kaliop czy Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka w Słupsku.

- W szpitalu cały czas czekają miejsca pracy dla farmaceutów, lekarzy, ale przede wszystkim dla pielęgniarek, a takie kształcą się na naszej uczelni - mówiły przedstawicielki słupskiego szpitala, zachęcając do przyjrzenia się jego ofercie. ● ● ●

● Więcej na naszej stronie

Zobacz film z Akademickich Spotkań z Przedsiębiorczością na www.gp24.pl

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego poszuka pracy dla bezrobotnych z czterech powiatów

Słupsk

Pomorska Agencja Rozwoju Regionalnego w Słupsku będzie prowadzić agencję zatrudnienia. To efekt umowy z urzędem marszałkowskim.

Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@gp24.pl

PARR brał udział w przetargu na świadczenie usług aktywizacyjnych i współpracę z osobami bezrobotnymi, który ogłosił Wojewódzki Urząd Pra-

cy w Gdańsku. Oferta Pomorskiej Agencji Rozwoju Regionalnego wygrała z trzema innymi propozycjami.

Umowę na realizację działań aktywizacyjnych na terenie działania Urzędów Pracy w Słupsku, Człuchowie, Chojnicach i Sztumie pomiędzy PARR w Słupsku a Urzędem Marszałkowskim Województwa Pomorskiego podpisano w miniony piątek.

Agencja pracy prowadzona przez PARR zajmować się będzie osobami bezrobotnymi, dla których ustalono II i III pro-

fil pomocy, czyli takimi, którym brakuje kwalifikacji i wymagają wsparcia oraz potrzebują odpowiedniej motywacji do podjęcia pracy. Uczestników do programu kierować będą pomorskie powiatowe urzędy pracy.

Możliwość skorzystania z pomocy agencji zatrudnienia w aktywizacji zawodowej osób bezrobotnych daje znolizowana ustawa o promocji zatrudnienia i instytucjach rynku pracy. Jak informuje Małgorzata Pisarewicz, rzeczniczka prasowa UMWP, chociaż nie jest to

zadanie obligatoryjne i dotychczas tylko część samorządów podjęła to wyzwanie, samorząd województwa pomorskiego, widząc korzyści wprowadzenia takiego rozwiązania na rynku pracy, zdecydował się na współpracę agencji zatrudnienia i urzędów pracy.

Ministerstwo Pracy i Polityki Społecznej przeznaczyło na aktywizację zawodową bezrobotnych mieszkańców Pomorza dodatkowe środki z Funduszu Pracy. Na ten cel samorząd przeznaczył 11,3 mln zł. ● ● ●



Zdecydowana większość pacjentów onkologicznych odżywia się źle. Tracą na wadze i to w szybkim tempie, a można próbować temu zaradzić, zmieniając dietę.

STR. 12-13

Trwa zbiórka pieniędzy na budowę Rysiowej Zagrody w Jabłonowie koło Mirosławca. Jeśli uda się zgromadzić ponad 16 tysięcy zł, pierwsze rysie przyjadą w czerwcu.

STR. 19

weekend

z rodziną

GŁOS
OSTRZEWIE POMORSKI

21 MARCA 2015

Przyszła mama, która spodziewa się dziecka, musi na siebie bardzo uważać. Niektóre choroby mogą zabić jej malca

Paulina Targaszewska
paulina.targaszewska@polskapress.pl

Kobieta w ciąży musi o siebie szczególnie dbać. Przede wszystkim przez wzgląd na dobro dziecka, które rozwija się w jej brzuchu. Są jednak choroby i dolegliwości, których wielu kobietom ciężarnym nie udaje się uniknąć mimo szczególnej troski. Wynika to ze zmian hormonalnych, jakie zachodzą w ich organizmach.

Niektóre problemy ciężarnych są niegroźne i łatwo można sobie z nimi poradzić. Do nich należą m.in. powiększenie w ciąży zęba, wymioty czy bóle kręgosłupa, które nasilają się wraz z rosnącym brzuszkiem. Leczenie tych dolegliwości to zadanie łatwe i wykonalne często domowymi sposobami. Wystarczy odpowiednia dieta, odpoczynek, siedzenie w odpowiedniej pozycji itp.

Kobietę w ciąży mogą jednak dościsnąć i takie choroby, które nieleczone mogą zagrażać życiu tak dziecka, jak i samej ciężarnej. Niektóre mogą spowodować zahamowanie wzrostu dziecka w łonie matki, inne mogą doprowadzić do odklejenia się łożyska, a są i takie, które mogą doprowadzić do poronienia i śmierci dziecka. W wielu zagrożone jest też życie samej mamy. Do tych groźnych chorób i dolegliwości w ciąży należą m.in. nadciśnienie ciążowe, cukrzyca ciążowa, zatrucie ciążowe, choroby nerek, a nawet próchnica zębów, która może doprowadzić do przedwczesnego porodu, jeśli stanie się źródłem uogólnionego zakażenia. ●

©

Więcej ▶ STR. 14



▶ W trakcie ciąży z powodu zmian hormonalnych i zmian w budowie ciała kobieta może skarżyć się na wiele dolegliwości. Niektóre z nich są bardzo groźne

FOT. SEBASTIAN WÓJCISZ

Lekarze, rozmawiajcie z chorymi o ich terapii

Witamy w weekend

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Z relacji osób poddawanych chemioterapii wiem, że bardzo rzadko lekarz lub pielęgniarka udzielają im porad dietetycznych. Zwykle chory dostaje ulotkę z ogólnymi wskazówkami na temat jedzenia i listą zakazanych produktów bez żadnych wyjaśnień. A jeśli w trakcie terapii dramatycznie spadają parametry krwi, to po prostu opóźnia się podanie kolejnej dawki chemii, bez rozmowy z pacjentem, jak może w przerwie między zabiegami pomóc sobie w odzyskaniu sił.

Rozumiem, że lekarze i pielęgniarki na oddziałach chemioterapii są bardzo zajęci. Pewnie też niektórzy z nich uważają, że chory sam sobie znajdzie potrzebne informacje w Internecie. No cóż, po pierwsze, podanie informacji o diecie zabierze z 5 minut. Po drugie, nie wszyscy mają w domu komputer i wchodzą do sieci. A po trzecie, dr Google nie wyróżnia, które informacje są rze-



FOT. ARCHIWUM WŁASNE

telne i oparte na wiedzy medycznej, a które to zwykłe internetowe śmieci.

W „Weekendzie z rodziną” staramy się wypełniać różne luki w dostępie chorych do wiedzy, jak dzisiaj - kiedy obok piszemy o znaczeniu diety w trakcie chemioterapii. Siłą rzeczy są to jednak informacje ogólne, chociaż więc na pewno mogą być praktyczne dla wielu chorych, to jednak dla innych niekoniecznie wystarczające.

Dlatego Państwa zachęcam do lektury, a lekarzy do większej empatii wobec chorych. Pięć minut rozmowy o diecie nie będzie dla nich obciążeniem, a pacjentom pomoże. ●

W chorobie nowotworowej ważne jest prawidłowe

- Zdecydowana większość pacjentów onkologicznych, szacuje się, że
- Chorzy tracą na wadze i to w bardzo szybkim tempie, a można próbować

Choroby XXI wieku

Inga Domurat
inga.domurat@gk24.pl

Niestety, zarówno sami chorzy onkologicznie, jak też ich bliscy, często uznają, że utrata wagi w tej chorobie jest czymś nieuniknionym. Chory przestaje być aktywny fizycznie, nie ma apetytu przez stres, dolegliwości chorobowe i stosowane leczenie, a do tego, spożywając niewskazane produkty, jeszcze swój stan pogarsza. A spadek wagi źle rokuje. Często nie pozwala na prawidłowe leczenie (przeprowadzenie operacji czy zastosowanie chemio- lub radioterapii), a także sprawia, że pacjenci częściej narażeni są na infekcje i powikłania już po operacyjnych.

- Ocena stanu odżywiania chorego na nowotwór jest jednym z najważniejszych czynników rokowniczych i predykcyjnych (warunkujących odpowiedź na leczenie - dop. red.) - mówi prof. Jacek Fijuth, prezes Polskiego Towarzystwa Onkologicznego. - W niektórych nowotworach jest podstawą do podjęcia decyzji o intensywności leczenia bądź wręcz warunkuje przeprowadzenie radykalnej terapii przeciwnowotworowej. Prawidłowe odżywianie chorego jest także podstawą paliatywnego i objawowego leczenia pacjenta onkologicznego.

Ankieta dla chorych

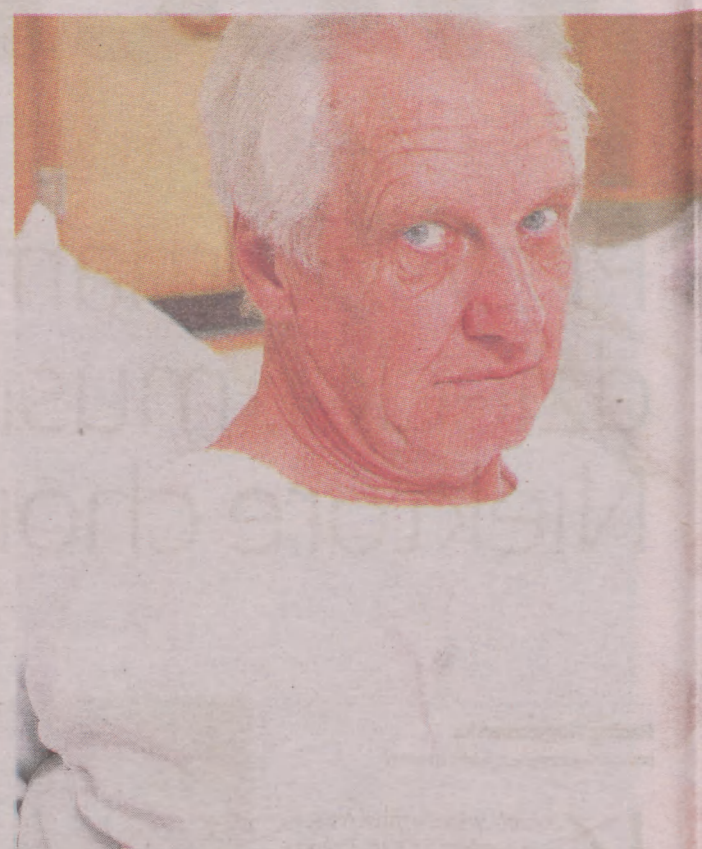
Problem właściwego odżywiania chorych na raka dostrzegła Polska Koalicja Pacjentów Onkologicznych, która opracowała ankietę oceny stanu odżywiania organizmu pacjentów onkologicznych i rozpoczęła jej dystrybucję w placówkach onkologicznych w całej Polsce. Trafia ona także do pacjentów Szpitala Wojewódzkiego w Koszalinie.

- Ankieta nie służy weryfikacji pracy placówek medycznych, ani ich ocenie - stwierdza Szymon Chrostowski, prezes PKPO. - Przygotowany przez nas dokument ma być jedynie wsparciem w ocenie stanu zdrowia chorego. Pacjent po otrzymaniu ankiety i wypełnieniu jej w domu podczas kolejnej wizyty będzie mógł przedstawić lekarzowi wynik. Po zauważeniu nieprawidłowości w odżywianiu pacjenta, lekarz będzie mógł odpowiednio wcześniej zainterweniować, by zapewnić choremu dobrane do jego potrzeb wsparcie żywieniowe.

Ankieta można również wypełnić on-line na stronie: www.ankieta.nutriciaoncolgy.pl. Wynik przesłany zostanie e-mailem.

Potrzebne kilokalorie

Trzeba wiedzieć, że u chorych onkologicznie wzrasta zapotrzebowanie na energię oraz dwukrotnie na białko. Przeciętna, zdrowa kobieta w wieku 35 lat i z wagą ok. 65 kilogramów, pracująca zawodowo i rekre-



► Szybka utrata wagi w chorobach nowotworowych uważana jest za niebezpieczną

acyjnie uprawiająca sport, powinna organizmowi dostarczać dzienną porcję ok. 1900 kcal. Natomiast chora na nowotwór, która jest w trakcie chemioterapii z występującymi podczas leczenia skutkami ubocznymi, potrzebuje aż 2200 kcal. Do 20% dziennego zapotrzebowania na kalorie powinno pochodzić z białek, 30% z tłuszczów, a 50%-55% z węglowodanów.

Problem w tym, że przy stosowaniu dotychczasowej diety nie ma szans na to, by udało się dostarczyć organizmowi potrzebnych składników odżywczych. Dlaczego? Bo na przykład pełnoziarnistego pieczywa nie zaleca się osobom, u których występują zaburzenia w funkcjonowaniu przewodu pokarmowego. Natomiast surowe warzywa mogą

Co jeść, a czego unikać w codziennej diecie, gdy w związku z chorobą nowotworową pojawiają się przykre, często

● **Choroba nowotworowa nieuchronnie wiąże się z wystąpieniem różnego rodzaju przykrych, często także bolesnych dolegliwości, które może jeszcze wzmocnić niewłaściwa dieta.**

Aby więc jeszcze ich nie potęgować, warto zwrócić uwagę na to, co się je. Nawet jeśli nie unikniemy, to może chociaż zminimalizujemy dolegliwości charakterystyczne przy chorobie nowotworowej. A te w zależności od zastosowanej terapii i od rodzaju nowotworu mogą być różne i występować w różnym nasileniu. Oto kilka ważnych wskazówek dotyczących diety, której warto przestrzegać przy pojawieniu się konkretnej dolegliwości.

● Nudności

Warto im zapobiegać jeszcze przed chemioterapią i radioterapią, by nie dopuścić do jadłowstrętu i odwodnienia organizmu. Podczas terapii należy pić często, ale w małych ilościach, klarowne, chłodne płyny. Powrót do stałej diety powinien być powolny i stopniowy. Należy zacząć od wody i od niej przechodzić do soków, przecierów, zup-kremów gotowanych na drobno z dodatkiem ryżu. Warto pamiętać, by posiłki nie były gorące, lecz chłodne, bo wówczas ich zapach jest mniej intensywny, a tym samym mniej pobudzający nudności. Gdy te występują, organizm najłatwiej toleruje: nektary owocowe,

rozcieńczone soki owocowe, galaretki, owoce z puszek.

● Biegunka

Długotrwała biegunka może doprowadzić do groźnego odwodnienia. Jest konsekwencją m.in. chemioterapii i radioterapii jamy brzusznej. Stosowana wówczas dieta nie powinna podrażniać jelit. Nie ma być bogata w błonnik. Należy unikać kofeiny w każdej postaci, tłustych, smażonych potraw, surowych warzyw i owoców, napojów gazowanych, produktów mlecznych, przypraw o ostrym zapachu. Można jeść banany, ryż, produkty lekkostrawne, dużo pić, w tym wodę niegazowaną. Posiłki mają być bogate w sól i potas.

● Zaparcia

Dieta zapobiegająca zaparciom powinna zawierać dużo błonnika. Należy jeść produkty pełnoziarniste, płatki z otrębami, surowe warzywa i owoce, suszone śliwki i zrobione kompoty z tych właśnie owoców. Na zaparcia pomaga także siemię lniane.

● Suchość w ustach

Ta jest skutkiem chemioterapii, mogą ją też wywoływać zabiegi radioterapii wykonywane w okolicach głowy, szyi czy górnej części płuc. By zmniejszyć tę dolegliwość, posiłki należy spożywać w połączeniu z lekkimi sosami, a warzywa podawać w postaci puree. Należy pić w trakcie posiłków i między ich po-

REKLAMA S015000360A

POLSKIE STOWARZYSZENIE NA RZECZ OSÓB Z UPÓŚLEDZENIEM
UMYSŁOWYM KOŁO W KAMIENIU POMORSKIM

KRS 0000081087

Możesz pomóc! Nic Cię to nie kosztuje!
Podaruj uśmiech dziecku!
Podaruj nam 1%

REKLAMA S015000498A

Stowarzyszenie Kobiet
po Chorobie Raka Piersi
„ANNA”
KRS 0000018854
www.amazonki.swinoujscie.pl

Przeznacz 1% dla najbardziej potrzebujących

ul. Wyspiańskiego 35c/15, 72-600 Świnoujście, tel. 601 889 946

REKLAMA S015000338A

Szanowni Państwo!

Sami zdecydujecie, na co pójdą Wasze pieniądze - 1% podatku.

Stowarzyszenie Koszaliński Klub „Amazonka” działa od 20 lat na terenie miasta Koszalina i jest organizacją pożytku publicznego. Głównym celem jest wsparcie psychiczne oraz prowadzenie rehabilitacji ruchowej dla kobiet z rakiem piersi. Pozyskane wpłaty w całości przeznaczone są na działalność statutową.

WSPIERAJ AMAZONKI!

Wystarczy tylko wpisać w zeznaniu podatkowym w rubryce „numer KRS”: 0000031902
Za wsparcie i pomoc w powrocie do zdrowia serdecznie dziękujemy.

REKLAMA S015000358A

STOWARZYSZENIE KRAJOWEGO
TOWARZYSTWA AUTYZMU

**PRZEKAŻ 1%
SWOJEGO PODATKU**

KRS: 0000130035

Tel. 51-573-94-15 • www.ktastargard.szkołnastrona.pl

wej bardzo dżywianie

0 procent, odżywia się niewłaściwie
u zaradzić, zmieniając codzienną dietę



FOT. 123RF

jednak alarmują, że nie wolno do tego dopuszczać

być źle tolerowane przez organizm w trakcie chemioterapii. Może też występować brak tolerancji laktozy, a wówczas spożywanie przetworów mlecznych nie jest wskazane. Owoce cytrusowe trzeba wyeliminować z diety, by złagodzić dolegliwości bólowe występujące przy zapaleniu jamy ustnej, pojawiającym się owrzodzeniu. Płatki owsiane mogą nasilać do-

legliwości trawienne. Z jadłospisu trzeba wyeliminować grubą kaszę, warzywa bogate w błonnik (np.: brokuły, fasolę), które mogą wywoływać biegunkę.

Odżywianie pacjenta

O tym, jak powinien wyglądać jadłospis chorego na raka, zależy w dużej mierze od rodzaju nowotworu. Choćby przy no-

Sikrajne powikłanie

● **Kacheksja (wyniszczenie nowotworowe)** - to skrajne powikłanie w chorobie nowotworowej, które objawia się postępującą utratą masy ciała, osłabieniem i brakiem apetytu.

Towarzyszy mu również upośledzenie funkcji układu odpornościowego i zaburzenia metaboliczne. W sytuacji, gdy utrata masy ciała w dużej mierze zależy od braku dostarczania organizmowi niezbędnych składników odżywczych, a guz nie rośnie zbyt agresywnie, długotrwałe prowadzenie interwencji żywieniowej może w umiarkowanym stopniu poprawić kondycję pacjenta. Metodą zapobiegania kacheksji jest uzupełnienie diety chorego płynnymi wysokokalorycznymi odżywkami, przeznaczonymi do podaży doustnej.

wotworze żołądka konieczne jest podawanie warzyw i owoców w postaci puree, dieta powinna zawierać małą ilość błonnika pokarmowego. Należy z niej wyeliminować warzywa z włóknami, jak kapustę czy seler. Nowotwory niezwiązane z przewodem pokarmowym nie wymagają takich ograniczeń. Niezmiernie ważny jest sposób podawania posiłków. Ma zachęcać do jedzenia, a same posiłki muszą być urozmaicone, bo te monotonne i niesmaczne mogą prowadzić do obniżenia już upośledzonego łaknienia. ●

sne dolegliwości

dawaniem. Najlepiej zawsze mieć pod ręką coś do picia. Dobrze, gdyby to były cierpkie napoje, bo te najskuteczniej pobudzają wydzielanie śliny (grejpfrut, limonka). Można też żuć gumę, ssać cukierki. Niedobór śliny może też źle wpływać na stan uzębienia, dlatego ważne jest, by często płukać jamę ustną.

● Dolegliwości bólowe w ustach i gardle

W tym przypadku należy unikać potraw pikantnych, gorących, suchych i o szorstkiej strukturze. Najlepszym wyjściem jest jedzenie papki, zmiksowanych potraw o łagodnym smaku i zapachu. Dla ograniczenia podrażnień w jamie

ustnej można pić przez słomkę. Bolesność będzie tylko w gardle.

● Zmęczenie

To uczucie często towarzyszy pacjentom onkologicznym, dlatego najlepiej byłoby, gdyby to bliscy przygotowywali posiłki choremu i dbali o jego właściwą dietę. Jeśli jednak nie ma takiej możliwości, to nie ma co forsować się w kuchni. Warto ugotować na zapas i podzielić danie na mniejsze porcje, szczególnie zamknąć i przechować dzień, dwa w lodówce czy zamrażalniku.

● Dieta redukcyjna

Jej zastosowanie jest konieczne u kobiet z nadwagą, u których zakończyło się leczenie raka sutka czy macicy. A to dlatego, że otyłość

w znacznym stopniu zwiększa ryzyko rozwoju tych nowotworów. Wagę więc trzeba zbić, ale tak, by nie doprowadzić do wyniszczenia organizmu, pozbawienia go niezbędnych składników odżywczych. Dieta lekkostrawna, której przygotowanie opiera się głównie na gotowaniu i pieczeniu, wyłączając smażenie. Dzienna kaloryczność posiłków nie powinna przekroczyć w takiej diecie redukcji 1200 kcal. W jej prawidłowym, optymalnym ułożeniu na pewno pomoże dietetyk. Samemu można mieć z tym duży kłopot, a wdrożenia diety nie można lekceważyć.

© ©

INGA DOMURAT

16-22 MARCA: TYDZIEŃ MÓZGU

Zkalendarza

Mózg waży ponad 1 kg i ma średnio 100 mld neuronów. Odpowiada za emocje, pamięć, zachowanie. Kiedy choruje, choruje cały człowiek.

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@gp24.pl

Tak jest w chorobie Parkinsona, która w zaawansowanym stadium uniemożliwia wykonywanie codziennych czynności, zamyka w domu i przykuwa do łóżka. - Gwałtownie rośnie grupa osób z chorobami mózgu, a do najczęstszych należy choroba Parkinsona - mówi Izabela Czarnecka, prezes Fundacji NeuroPozytywni, przy której powstała Polska Rada Mózgu.

- Postęp tej choroby sprawia, że u pacjenta rozwija się coraz więcej dolegliwości, które ograniczają jego sprawność ruchową, uniemożliwiają pracę, a z czasem zdolność samodziel-



FOT. 123RF.COM

Metoda głębokiej stymulacji mózgu (DBS) zmniejsza wiele dolegliwości u pacjentów w zaawansowanym stadium Parkinsona

nego ubierania się, wstawania czy spożywania posiłków - mówi Leszek Dobrowolski, prezes Mazowieckiego Stowarzyszenia Osób z Chorobą Parkinsona.

Leczenie objawowe pozwala pacjentom na optymalne funkcjonowanie przez wiele lat. Niestety, po pewnym czasie leki doustne i rehabilitacja nie są już tak skuteczne jak wcześniej. Wówczas można rozważyć zastosowanie dostępnej w Polsce i refundowanej metody operacyjnej - głębokiej stymu-

lacji mózgu. Po umieszczeniu przez neurochirurga cienkich elektrod w wybranych miejscach w mózgu, możliwe jest regulowanie aktywności tych obszarów, odpowiednio do potrzeb pacjenta. Metoda głębokiej stymulacji mózgu skutecznie zmniejsza wiele dolegliwości u pacjentów w zaawansowanym stadium choroby, umożliwiając samodzielne funkcjonowanie, a nawet powrót do pracy. ●

© ©

Kiedy mózg ma za mało tlenu i glukozy

Rozmowa

O krążeniu mózgowym mówi dr n. med. Beata Tarnacka, ekspert programu Zdrowa Ona.

Po co krew potrzebna jest mózgowi i co się dzieje, gdy jej w nim brakuje?

Krew dostarcza glukozę i tlen, zaspokajając potrzeby energetyczne mózgu. Za unaczynienie, czyli karmienie mózgu, odpowiadają cztery tętnice: dwie szyjne (w przednim odcinku szyi) i dwie kręgowe (w otworach szyjnego odcinka kręgosłupa).

Jak dochodzi do zaburzeń?

Krążenie mózgowe utrzymywane i regulowane jest przez ciśnienie krwi. Dlatego to nadciśnienie tętnicze jest największym czynnikiem ryzyka udaru mózgu, ponieważ rozregulowuje przepływ krwi przez naczynia krwionośne i prowadzi do miażdżycy. Ta przez osadzanie cholesterolu na ścianach tętnic zmniejsza ich światło, a zarazem utrudnia przepływ krwi. W rezultacie krążenie zaopatrywanego obszaru mózgu zaburza się. Możemy wówczas mówić o niewydolności, która skutkuje powstaniem skrzepiny lub zatoru (a następnie udarem niedokrwiennym), bądź



FOT. ZDROWA ONA

► **dr Beata Tarnacka, ekspert programu Zdrowa ONA**

pęknięciem naczyń i w konsekwencji krwotokiem (udarem krwotocznym).

Brak dopływu krwi - co dalej?

Nasz organizm jest tak zaprogramowany, że kryzysowe sytuacje uruchamiają alternatywne rozwiązania. Gdy dochodzi do niedrożności tętnicy szyjnej doprowadzającej krew do mózgu, uruchamia się krążenie oboczne: krew dopływa do niedokrwionych komórek mózgu z okolicznych tętnic. Od krążenia obocznego zależy rozległość uszkodzenia mózgu. U niektórych pacjentów mogą nie występować żadne symptomy takiego zdarzenia, u innych może dojść do poważnych komplikacji np. z chodzeniem, mową, słuchem czy widzeniem. Natomiast jeśli dopływ krwi do mózgu zostanie całkowicie odcięty, po ok. 12

sekundach dochodzi do utraty przytomności. Nieodwracalne zmiany martwicze występują w komórkach mózgu po 3-4 minutach. Do śmierci dochodzi po 9 minutach.

Jak usprawnić krążenie?

Profilaktyka zaburzeń krążenia mózgowego to profilaktyka takich chorób, jak nadciśnienie tętnicze, miażdżycy, cukrzyca czy otyłość. Podkreśla się również rolę aktywności fizycznej, która polepsza krążenie. Wystarczy pół godziny ćwiczeń trzy razy w tygodniu. Poza tym zalecana jest dieta bogata w warzywa i owoce z jak najmniejszą ilością tłuszczu pochodzenia zwierzęcego i zmniejszenie ilości soli, co powoduje spadek ciśnienia tętniczego. Ograniczenie potraw mięsnych pozwala na zmniejszenie poziomu homocysteiny, która również jest czynnikiem ryzyka chorób naczyniowych. Lekarze zwracają też szczególną uwagę na smażenie produktów zawierających cholesterol, ponieważ ulega on wówczas utlenieniu i zamienia się w tzw. zły cholesterol (LDL) sprzyjający zatykaniu tętnic (miażdżycy). Krążenie można poprawić również poprzez przyjmowanie leków, na przykład winpocetyny.

OPRACOWAŁA (MARA)

Groźne choroby podczas ciąży

● Niektórych dolegliwości i chorób nie da się uniknąć w ciąży, nawet jeśli przyszła mama bardzo o siebie dba. Podpowiadamy, które są szczególnie niebezpieczne i jak sobie z nimi radzić

Zdrowie

Paulina Targaszewska

paulina.targaszewska@polskapress.pl

W ciąży w łonie matki rozwija się dziecko, zmienia się więc kobiece ciało i poziom hormonów. Może to wywoływać różne dolegliwości, ale też prowadzić do chorób, które mogą być groźne dla mamy i jej malucha. Dlatego tak ważne jest dbanie o siebie, wykonywanie badań i stały kontakt z lekarzami.

Choroby nerek

Pięczenie przy oddawaniu moczu, częste oddawanie moczu, ból w okolicy nerek i gorączka – to objawy zapalenia nerek lub ostrego zapalenia pęcherza moczowego. Mogą występować w ciąży z powodu ucisku macicy na moczowody oraz przez utrudniony przepływ moczu, co doprowadza do częstszych zakażeń bakteryjnych dróg moczowych. Konieczne jest wówczas przeciwzapalne leczenie farmakologiczne pod kontrolą lekarza.

Zatrucie ciążowe

Mówimy o nim wówczas, gdy pojawia się nadciśnienie, białkomocz i obrzęki, które są ob-



FOT. 123RF

► **Leczenie farmakologiczne w ciąży należy zawsze skonsultować z lekarzem, nawet jeśli przyszła mama chce zażyć leki dostępne w aptece bez recepty**

jawem zatrzymania wody w organizmie. Nie wszystkie te problemy muszą pojawiać się jednocześnie. Jeżeli jednak nadciśnieniu i obrzękom towarzyszy białkomocz, można przypuszczać, że u ciężarnej rozwija się tzw. stan przedru-

cawkowy – drugi stopień rozwoju choroby. Choroba może powodować zaburzenia przepływu krwi przez łożysko, a co za tym idzie – nieprawidłowe dotlenienie i odżywienie płodu. Leczenie zatrucia ciążowego jest uzależnione od stopnia

zaawansowania choroby i czasu trwania ciąży. Gdy pojawiły się wszystkie trzy objawy, a dodatkowo lekarz stwierdza zaburzenia wzrostu płodu, w zaawansowanej ciąży lekarz może zaproponować wcześniejsze jej zakończenie, np. poprzez ce-

sarskie cięcie. Lżejsza postać zatrucia ciążowego zwykle przechodzi samoistnie, nie wymaga więc interwencji lekarza.

Choroby jamy ustnej

W ciąży u wielu kobiet pojawiają się próchnica, zapalenie dziąseł i nadżiałaki. Wszystko przez nadmiar estradiolu wytwarzanego w organizmie kobiety w ciąży. Wymagają leczenia przeciwzapalnego oraz szybkiej higieny stomatologicznej. Dlaczego to takie ważne? Próchnica może stać się źródłem innych, bardziej poważnych problemów. Jeżeli stanie się źródłem uogólnionego zakażenia (z uwagi na rozwój groźnych bakterii, przede wszystkim paciorkowców), może nawet doprowadzić do przedwczesnego porodu lub do infekcji u dziecka podczas porodu. Warto także zauważyć, że jeśli kobieta w ciąży zmaga się z próchnicą bądź innymi chorobami przyzębia, wówczas jej organizm skupia się na walce z infekcją, zamiast skoncentrować na tym, co najważniejsze, czyli na rozwoju i odżywianiu płodu.

Wymioty

Wymioty i nudności najczęściej występują w I trymestrze ciąży. W leczeniu podaje się witaminy, głównie wit. C. Leków przeciwwymiotnych nie należy stosować ze względu na możli-

Cukrzyca ciążowa

● Coraz częściej u kobiet w ciąży rozpoznaje się cukrzycę ciążową. Występuje głównie u młodych kobiet i jest wynikiem zmian hormonalnych w organizmie. Wykrywa się ją za pomocą testów tolerancji glukozy, które wykonuje się u każdej kobiety ciężarnej w 24. tygodniu ciąży. Zwykle przebiega bezobjawowo, czasem daje o sobie znać przez zwiększone łaknienie, pragnienie i infekcje. Po wykryciu cukrzycy ciążowej konieczna jest zmiana diety, a czasem także stosowanie insuliny. Stosowanie się do zaleceń lekarza jest tu niezwykle ważne, bo niekontrolowana i nieleczona cukrzyca w ciąży może doprowadzić do zmiany pracy nerek u matki, wad wrodzonych u płodu, przedwczesnego porodu, a nawet poronienia.

wość złego wpływu na rozwój płodu. U niewielkiej liczby kobiet wymioty w ciąży stają się intensywne i ciągłe, powodując odwodnienie organizmu oraz poważne zaburzenia przemiany materii i stanu ogólnego ciężarnej. Wówczas potrzebny będzie pobyt w szpitalu i przyjmowanie leków. ●

Kobieta z nadciśnieniem w ciąży powinna zdrowo się odżywiać, dużo odpoczywać, regularnie wykonywać pomiary ciśnienia i być w stałym kontakcie z lekarzami



FOT. SEBASTIAN WOJCISZ

Dr Joanna Dziwura-Ogonowska, internista i hipertensjolog ze szpitala wojewódzkiego w Szczecinie, opowiada o groźnym nadciśnieniu w ciąży. Podobno rośnie liczba kobiet z nadciśnieniem tętniczym w ciąży. Dlaczego?

Nadciśnienie jest jednym z częstszych powikłań występujących w ciąży i może dotyczyć od 5 do 10 procent kobiet ciężarnych. Jego częstotliwość będzie większa u ciężarnych w III dekadzie życia, a ponieważ obecnie kobiety coraz częściej decydują o zaiscieniu w ciąży przekłada-

ją na późniejsze lata, przewiduje się, że problem nadciśnienia w ciąży będzie narastał.

Skąd u zdrowej kobiety bierze się to nadciśnienie w ciąży?

Przyczyny pojawienia się nadciśnienia w ciąży są złożone. Trudno jest wskazać na jedną główną. Możemy jednak wyodrębnić czynniki, które mogą predysponować kobiety do nadciśnienia w ciąży. Są to: wiek – zarówno po 30. roku życia, jak i poniżej 18. roku życia; nadwaga i otyłość, na które cierpi coraz więcej osób; cukrzyca; zaburzenia gospodarki lipidowej, ale też inne choroby, np. choroby nerek. Ważne są tu też predyspozycje rodzinne, tzn. jeśli mama czy siostra kobiety w ciąży cierpiała na nadciśnienie w ciąży, ją także najprawdopodobniej ono dotknie.

Jak nadciśnienie w ciąży daje o sobie znać? Jak je wykryć?

Ważne są tu przede wszystkim regularne pomiary ciśnienia tętniczego. To dzięki nim można stwierdzić nadciśnienie tętnicze. U każdej kobiety planującej ciążę należy je wy-

konywać i kontynuować ich wykonywanie regularnie w trakcie ciąży, bez względu na to, czy wcześniej wyniki badań ciśnienia były poprawne, czy też nie. O nadciśnieniu w ciąży mówimy wówczas, kiedy ciśnienie skurczowe wynosi lub przekracza 140, a rozkurczowe wynosi lub przekracza 90. Dla pewności należy je oczywiście powtórzyć, żeby wykluczyć wzrost ciśnienia spowodowany np. stresem. Należy też pamiętać, że wartości ciśnienia tętniczego w ciąży mogą się zmieniać w zależności od trymestru ciąży.

Nadciśnienie jest faktycznie tak groźne dla przyszłej mamy i jej dziecka?

Zdecydowanie tak. Kobieta w ciąży nadciśnieniem może doprowadzić do tzw. stanu przedruciawkowego, czyli stanu, w którym oprócz nadciśnienia pojawia się białkomocz. To bardzo groźny stan, który może doprowadzić nawet do śmierci. Wysokie ciśnienie negatywnie wpływa też na rozwój dziecka. Może zaburzać przepływ krwi przez łożysko,

może sprawić, że dziecko nie będzie się prawidłowo rozwijać. Ponadto może prowadzić do niskiej masy urodzeniowej dziecka, poronienia, a nawet przedwczesnego porodu. **Jakie zalecenia stawia się kobietom z nadciśnieniem w ciąży?** Każdą kobietę w ciąży traktujemy indywidualnie, zawsze powinna być ona jednak kierowana do ośrodków referencyjnych. W szpitalu wojewódzkim w Szczecinie działa poradnia leczenia nadciśnienia tętniczego, w którym zajmujemy się też kobietami w ciąży. Opieka nad takimi pacjentkami wymaga współpracy internistów, hipertensjologów i położników. Dzięki temu ciężarna leczona jest kompleksowo. Zalecenie dla kobiet w ciąży, które mają nadciśnienie, są zgoła inne od zaleceń, które daje się normalnie kobietom z nadciśnieniem. Pacjentom z nadciśnieniem przewlekłym zalecamy dietę, redukcję masy ciała, aktywność fizyczną, ograniczenie soli. Natomiast u kobiet z nadciśnieniem w ciąży zalecamy odpoczynek i zdrową dietę, ale nie dajemy ogra-

niczeń co do spożywania soli kuchennej. Zabronione jest też oddychanie, choć w przypadku pacjentek z nadciśnieniem, które nie są w ciąży, jest ono zalecane. Kobiety w ciąży muszą jednak dostarczać organizmowi wszelkich witamin, mikroelementów i składników odżywczych, aby dziecko w ich łonie mogło się prawidłowo odżywiać. Dietę i redukcję masy ciała możemy więc zalecić jedynie przed zaiscieniem w ciąży, ale nie już u kobiety ciężarnej. Co do odpoczynku natomiast, zalecamy on jest szczególnie w późniejszych tygodniach ciąży. Kobieta z nadciśnieniem powinna dużo leżeć. Często musi więc nie tylko ograniczyć aktywność domową, ale też zawodową. Bezdyskusyjny jest też zakaz palenia tytoniu, picie kawy czy alkoholu. To zalecenie dotyczy jednak wszystkich kobiet ciężarnych, nie tylko tych z nadciśnieniem tętniczym.

A środki farmakologiczne?

Nimi też się posługujemy, jeśli jest taka potrzeba. Dostosowujemy je in-

dywidualnie do pacjentki. Farmakologię należy wprowadzić do leczenia, kiedy wartość ciśnienia jest wystarczająco wysoka. Pamiętajmy jednak, że farmakologia musi być skuteczna dla mamy, ale i bezpieczna dla dziecka. Ważne są tu więc regularnie wykonywane pomiary ciśnienia. Kobieta w ciąży wykonuje je samodzielnie w domu, ale też posiłkujemy się 24-godzinną rejestracją ciśnienia za pomocą holtera. To daje możliwość zastosowania najlepszych środków farmakologicznych. **A co po ciąży? Ciśnienie wraca do normy od razu po urodzeniu dziecka?** Jeśli nadciśnienie pojawiło się w ciąży, to powinno ustąpić do 12 tygodni po porodzie. Badania pokazują jednak, że kobiet, u których w ciąży wystąpiło nadciśnienie, są bardziej narażone na wystąpienie w przyszłości nadciśnienia przewlekłego. Zaleca się im więc częstsza kontrolę ciśnienia tętniczego.

ROZMAWIAŁA

PAULINA TARGASZEWSKA

©©

Ekspert o krwi w pakiecie

● Rozmowa z prof. dr. hab. n. med. Andrzejem Hellmannem, kierownikiem Katedry i Kliniki Hematologii i Transplantologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego

Rozmowa

Prof. Hellmann był prelegentem na konferencji CML Experts Forum - Ekspertów z dziedziny przewlekłej białaczki szpikowej w Gdańsku.

Czy pana zdaniem wprowadzenie pakietu onkologicznego gwarantuje pacjentom, że choroby nowotworowe będą szybko diagnozowane i szybciej leczone?

Z perspektywy obywatela, a nie hematologa, myślę, że jeśli chodzi o wykrycie guzów narządowych, tzw. litych, pakiet może poprawić sytuację chorych. Z punktu widzenia hematologa ma zdecydowanie mniejsze zastosowanie. Nowotwory krwi i szpiku mają to do siebie, że trzeba je leczyć w określonym momencie rozwoju choroby. Niektóre leczymy natychmiast po rozpoznaniu, jak ostre białaczki, inne, jak np. przewlekłą białaczkę limfocytową, jeśli rozpoznano ją we wczesnej fazie, dopiero po kilku latach. W moim odczuciu pakiet nie ma większego zastosowania w hematologii.

Czy lekarzom pakiet ułatwia pracę z chorymi, czy to raczej dodatkowa papierologia?

Zmiany są właśnie wprowadzane, nie mogę więc jednoznacznie tego ocenić. Będziemy się coraz częściej stykać z kartą DİLO. W pierwszej fazie od wprowadzenia zmian rzeczywiście wydaje się, że mamy do czynienia z nadmiarem druków i procedur niespójnych z merytorycznymi aspektami leczenia.

Czy zdaniem pana pakiet został wystarczająco dobrze przygotowany i co już można powiedzieć o jego realizacji?

Trudno jest mi całościowo ocenić rozwiązania wprowadzone przez pakiet. Z perspektywy hematologa pojawiły się np. niezrozumiałe utrudnienia związane z klasyfikacją chorób hematologicznych. Poza PBSz, takie nowotwory mieloproliferacyjne, jak czerwienica prawdziwa, mielofibroza, nadpłytkowość samoistna, o których rozmawialiśmy w czasie IV Spotkania Grupy Roboczej PBSz w Gdańsku, w ogóle nie są traktowane jako nowotwory, bo mają nieuwzględniony w programie numer ICD. To przykład braku logiki. Największym problemem w kierowanej przeze mnie klinice jest zbyt niskie finansowanie



► Podczas konferencji CML Experts Forum, czyli spotkaniu ekspertów z dziedziny przewlekłej białaczki szpikowej, specjaliści, m.in. prof. Andrzej Hellmann, mówili o perspektywach polskich chorych na nowotwory krwi i szpiku po wprowadzeniu pakietu onkologicznego.

przez NFZ procedur oraz ich ograniczona liczba. Taki limit w najlepszym razie wystarcza na 9, a nie na całe 12 miesięcy funkcjonowania kliniki. To, czego bym oczekiwał ze strony ministerstwa i Narodowego Funduszu Zdrowia jako kierownik Kliniki Hematologii, to właśnie zwiększenie lub zniesienie limitu na leczenie onkohematologiczne.

Często pierwszym diagnostą dla pacjentów jest dr Google. Jak pan rozmawia z takimi chorymi?

Wzrastająca świadomość społeczeństwa jest zjawiskiem pozytywnym. Im pacjent bardziej świadomy, tym lepiej współpracuje w procesie leczenia. Niebezpieczeństwo pojawia się wówczas, gdy pacjent po spędzeniu kilku dni na gугlowaniu czuje się równie dobrze poinformowany, jak lekarz. A to według mnie graniczy z niemożliwością - żeglowanie przez Internet nie zastąpi 6-letnich studiów medycznych, wielu lat specjalizacji i zawodowego doświadczenia. Google wszystkiego nie rozwiąże. Zdarza się też czasem, że pacjentom wyedukowanym w ten sposób brakuje wiary w wiedzę i doświadczenie lekarza, a to może okazać się groźne. Czasem też owocuje zbyt wielkimi oczekiwa-

niami wobec medycyny ze strony samych pacjentów, ale też ich rodzin. W leczeniu nowotworów krwi i szpiku przez ostatnie dekady dokonał się duży postęp. Na przykład ostra białaczka szpikowa była chorobą śmiertelną, w której mogliśmy leczyć jedynie paliatywnie. Chory umierał w ciągu paru miesięcy. W tej chwili potrafimy trwale wyleczyć około 50 procent chorych. Postęp jest więc znaczący. Natomiast w świadomości chorego i jego rodziny często ten postęp rozumiany jest tak, że choroba jest w 100 proc. wyleczalna. Wszelkie niepowodzenia, które, niestety, muszą występować przy obecnym stanie naszych możliwości, są interpretowane jako efekty błędów lekarskich. A przecież nawet w najlepszych światowych ośrodkach leczenie pacjentów bardzo trudnych do wyleczenia również nierzadko kończy się niepowodzeniem.

Czy pakiet onkologiczny stwarza szansę na poprawienie wykrywalności nowotworów krwi?

Jako hematolog rzeczywiście upatruję w pakiecie pewne szanse na zwiększenie wykrywalności nowotworów hematologicznych na wcześniejszych etapach rozwoju choro-

by. Podstawowym narzędziem, które pomaga w wykrywaniu wielu nowotworów krwi i szpiku, jest bowiem morfologia. Przykładowo, znaczne przekroczenie wartości leukocytów (kilkukrotnie ponad 10 tys. jednostek/mm³) to sygnał, który z dużą dozą prawdopodobieństwa oznacza rozwój przewlekłej białaczki szpikowej. W Polsce rozpoznanie PBSz ma zazwyczaj miejsce dużo później niż na przykład we Włoszech. Tam średnia wartość leukocytów w momencie rozpoznania to 50 tys./mm³, a w Polsce - aż 120 - 130 tys. Dodajmy, że podobne wskaźniki jak nasz kraj ma np. Rumunia. Oznacza to, że morfologię Polacy wykonują zbyt rzadko, choć to badanie zawsze leżało w kompetencjach lekarzy POZ. Przypuszczam, że wymagania, jakie pakiet narzuca lekarzom rodzinnym, mogą zaowocować zwiększeniem liczby morfologii i to jest z mojej perspektywy właściwy kierunek.

Niedawno laborantką powiedział mi, „pokaż mi swoją krew, a powiem ci, kim jesteś”. Rzekę, że w samej krwi można wyczytać tak wiele o człowieku, o jego stanie, kondycji, a może jakichś predyspozycjach?

Krew jest materiałem najłatwiej dostępnym do różnego rodzaju badań. Jeżeli przeprowadzimy sekwencjonowanie całego genomu, to możemy się z niego bardzo wiele dowiedzieć. Jednak to nie są badania w Polsce czy na świecie przeprowadzane rutynowo. Biorąc pod uwagę samą morfologię krwi, to możemy ocenić stan zdrowia człowieka, nie tylko ewentualne choroby krwi i szpiku. Predyspozycje do danych chorób można określić jedynie z zastosowaniem badań molekularnych, sekwencjonowania genów. Są to bardzo drogie techniki i tego nie robi się rutynowo u osób zdrowych.

Jak często zdrowy człowiek powinien robić badania krwi. Co wpływa na jakość naszej krwi?

Na jakość krwi wpływa właściwe odżywianie i zdrowy tryb życia. Każdy dorosły człowiek morfologię powinien mieć wykonaną raz w roku, a nie rzadziej niż raz na dwa lata. Dzisiejsze aparaty przy parametrach podają literkę „H” lub „L”, czyli „high” lub „low”. Często nic to nie oznacza dla chorego. „Przekroczony” według aparatury parametr może być obliczany, a nie bezpośrednio mierzony. Wyniki wymagają oceny specjalisty i umiejętnej analizy. Jeśli bardzo skrupulatnie oceni się wszystkie składowe, można wykryć wiele chorób hematologicznych, wysnuć podejrzenie określonego typu nowotworu. Na pewno wiele chorób można dzięki morfologii wcześniej rozpoznać. Badanie fizykalne, wywiad, a z badań podstawowych morfologia, OB, CRP, rentgen klatki piersiowej, USG jamy brzusznej w dużym przybliżeniu pozwalają na określenie stanu zdrowia pacjenta.

Czy akcje rejestracji potencjalnych dawców szpiku kostnego znacząco wpływają na liczbę przeszczepień szpiku?

To jest kwestia alloprzeszczepów. Najlepszym dawcą jest w takim przypadku ktoś z rodzeństwa. Dawcę rodzinnego ma w tej chwili około 25-30

procent naszych chorych. Dla pozostałych trzeba szukać dawcy w rejestrach dawców. Aż 75 proc. przeszczepów allogenicznych pochodzi od dawców niespokrewnionych. Im większy jest rejestr krajowy, tym większe szanse na znalezienie dawcy. Jako naród mamy bowiem pewne podobieństwa genetyczne i wobec tego łatwiej nam znaleźć dawcę w rejestrze polskim, który liczy około 600 tys. dawców, niż przykładowo w rejestrze francuskim, który liczy około 2 mln dawców. To wskazuje na potrzebę rozbudowywania rejestru krajowego. Poza tym przeszczep krajowy jest też tańszy ze względu na wysokie koszty transportu i opłat uiszczanych za granicą w euro. Jestem więc entuzjastą akcji służących powiększaniu rejestru krajowego.

Czy dostęp do ośrodków hematologicznych w naszym regionie jest wystarczający?

W województwie pomorskim mieszka około 2,2 mln mieszkańców. Natomiast Klinika Hematologii i Transplantologii w szpitalu w Gdańsku ma jedynie 42 łóżka. To zdecydowanie za mało, by sprostać wszystkim potrzebom. Dlatego bardzo cieszyłem się, gdy w Słupsku powstał oddział hematologiczny, który nas odciążał. Mamy bardzo dobrą współpracę. Obecnie chorzy na przeszczepianie szpiku są przysyłani do Gdańska. Przez transplantologię szpiku rozumie przed wszystkim przeszczepy allogeniczne. To są przeszczepy trudne, wymagające bardzo dobrych warunków lokalowych. Ośrodek przeszczepowy Kliniki Hematologii i Transplantologii Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego wystarcza dla zaspokożenia potrzeb przeprowadzenia tego rodzaju przeszczepów. Natomiast drugi rodzaj przeszczepów, które potrzebne są również często, to przeszczepy autologiczne. Ich procedura przypomina agresywną chemioterapię, z pewnym uzupełnieniem o przeszczep komórek macierzystych. Tego rodzaju przeszczepy, w mojej opinii, mogą być realizowane również w ośrodkach o II stopniu referencyjności, jakim jest oddział w Słupsku.

©©
ROZMAWIAŁA
MONIKA ZACHARZEWSKA

Pakiet onkologiczny może zaowocować wzrostem liczby morfologii

Bądź gotów na ciepłą wiosnę

● Zanim nadejdzie prawdziwa wiosna, nie ta kalendarzowa, zacznij przygotowania do niej już teraz. Zdrowo się odżywiaj, zrzuć wagę, ruszaj się regularnie i znajdź czas na relaks

Stylizacja

Anna Szalkowska
a.szalkowska@prasa.gda.pl

W nowy rok startujemy z głową pełną prozdrawotnych zmian, ale z czasem brakuje nam zarówno motywacji, jak i konsekwencji, by je wprowadzać w życie. Czy to oznacza, że nasze wysiłki z góry są skazane na porażkę? Nie. Ważne jednak, by zmiany kojarzyły się z przyjemnością, a nie wyrzeczeniami. Kilka niewielkich, smacznych posiłków w ciągu dnia, odpowiednia ilość wody plus regularna aktywność pomoże nam zrealizować plan i powitać wiosnę w formie.

Zdrowo i smacznie

Smaczna i jednocześnie zdrowa jest dieta śródziemnomorska, którą w dużym zakresie

można stosować także u nas. Najważniejsze są owoce i warzywa przyrządzane na wszelkie sposoby. Wszelkiego rodzaju ryby i owoce morza oraz rośliny strączkowe: soja, soczewica, groch. Mięso je się głównie drobiowe i jagnięce. Wszystko przyprawia się ziołami i czosnkiem, podlewa oliwą z oliwek, która zastępuje tłuszcze zwierzęce.

Korzystając z uroków diety śródziemnomorskiej, nie można zapominać o skarbach natury dostępnych w Polsce. Polecamy bogate w witaminę C kapustę kiszoną i kiszzone ogórki.

Przygotowując się do wiosny, warto zadbać o proces odtruwania i dostawę świeżych witamin. To pierwsze zapewni nam codziennie przed śniadaniem sok z wyciśniętej cytryny z przegotowaną wodą i odrobiną miodu, z kolei całe mnóstwo witamin i mikroelementów otrzymamy z rzeżuchy, którą możemy posadzić w domu nie tylko tuż przed Wielkanocą.

Skóra lubi pić

Ładniejsza skóra na wiosnę to także odpowiednia dawka wody zimą. Proces nawadniania organizmu jest ważny i dla naszego zdrowia, i dla wyglądu. Średnio należy wypijać dziennie ok. 2 litrów płynów. Dobrze jest pić przed jedzeniem. Wypijając 10 minut przed jedzeniem dwie szklanki wody, powodujemy, że nasz żołądek zaczyna być szybciej syty. Wraz ze wzrostem aktywności ruchowej oraz temperatury otoczenia należy zwiększać jej spożycie. Można wypijać rozcieńczone soki owocowe, warzywne, słabe napary herbaty, napary mięty, rumianku czy dzikiej róży. Wodę należy pić małymi porcjami przez cały dzień. Najlepszą wodą przeznaczoną do codziennego spożycia u dorosłych osób zdrowych są naturalne wody mineralne, średnio-mineralizowane. Osobom

z chorobą nadciśnieniową, chorobami nerek, dróg moczowych oraz kobietom w ciąży i niemowlętom zaleca się wypijanie wód ni-

skomineralizowanych i niskosodowych. Natomiast wody wysokomineralizowane mogą być zalecane przy aktywności fizycznej.

Ruch odmładza

Aktywność sportowa uprawiana dwa lub trzy razy w tygodniu pomaga spalać tłuszcz. Przyczynia się też do rozwoju mięśni kosztem tkanki tłuszcz-

cowej. Zwiększa wydolność serca, stabilizuje ciśnienie tętnicze oraz dotlenienie organizmu i cyrkulację powietrza w płucach. Ruch stymuluje system odpornościowy. U osoby regularnie się poruszającej toksyny z organizmu są lepiej usuwane. Kobiety, które ćwiczą, są mniej narażone na choroby nowotworowe narządów rodnych i piersi. W ich organizmach od-

kłada się mniej tłuszczu, wytwarzane jest mniej estrogenów, co z kolei zwalnia tempo podziału komórek w tych narządach, a więc prawdopodobieństwo formowania się guzów. Aktywność po-

maga też walczyć ze stresem, osłabia apetyt i opóźnia starzenie się organizmu. Ćwiczenia pomagają poprawić formę, figurę i cerę oraz doskonałe samopoczucie. I to nawet, jeżeli zaczniemy ćwiczyć po 40. Cera dotleniona w czasie ćwiczeń jest jędrniejsza i wydaje się młodsza. ●

©©

Na przedwiośniu zadbać o zdrowe odżywianie

● To, co jesz, wpływa na zdrowie i samopoczucie. W pogodowo zmiennym marcu i kwietniu należy zadbać, aby nasza dieta mogła przeżyć je bez chorób.

Kiedy za oknem zimno i brakuje nam słońca, wiele osób ratuje się lakoociami, które szybko podnoszą nam poziom cukru. Odrobina słodyczy nie zaszkodzi, natomiast znacznie lepiej zadbać o to, aby organizm w ten trudny czas otrzymał solidną dawkę pożywnych składników. Jeśli węglowodany, to w postaci chleba razowego i pełnoziarnistego makaronu i ryżu. Warto sięgać po kefiry, jogurty i maślanke, które nie tylko dostarcza-



FOT. 123RF

ją wapnia, ale wpływają też na kondycję naszych jelit. Chude mięso (np. indyk) i ryby dostarczą nam zdrowego białka. Nie można też zapominać o zdrowym tłuszczu (np. oliwa z oliwek) oraz warzywach i owocach (tu warto polecić sałatkę z buraczaków, rozgrzewające zupy warzywne z dodatkiem ostrych papryk). Należy też jeść kapustę i ogórki kiszzone (dają nam dużo witaminy C, która wspomaga odporność), jabłka (chronią przed zawałami i zaparciami, ułatwiają oddychanie), pić sok z pomidorów (niskokaloryczny z likopenem, czyli przeciwutleniaczem, który chroni nasz układ krwionośny).

Utrzymuj wagę w ryzach

● Prawidłowa waga pozwoli nam utrzymać organizm w dobrej kondycji i zdrowiu. Zarówno niedowaga, jak i otyłość sprzyja chorobom.

Na początek żart dietetyków. Dziewięć na dziesięć kobiet ma syndrom „minus trzy”, co w praktyce oznacza stwierdzenie: aby wyglądać dobrze, muszę ważyć trzy kilogramy mniej. Tak myślą też panie, które mają wagę prawidłową. Aby sprawdzić, czy waga jest w normie, wystarczy obliczyć swoje BMI. Oblicza się go, podając wzrost i aktualną wagę. Ten wskaźnik pokazuje nam, czy



FOT. 123RF

mamy niedowagę, wagę prawidłową, nadwagę lub otyłość. Oczywiście nie jest doskonały. Osoby aktywne fizycznie, uprawiające sport, mogą posiadać zawyżoną

wagę związaną z tkanką mięśniową, a nie z ilością tłuszczu w organizmie. Inna jest prawidłowa waga dla osób drobnych, a inna dla tych o krępej budowie ciała. Na przykład dla kobiety o wzroście 165 cm prawidłowa waga mieści się w widełkach od 51 do 67 kg! Jeśli nasze BMI wskazuje na nadwagę lub otyłość, trzeba ograniczyć kalorie oraz zacząć uprawiać sport kilka razy w tygodniu. Warto przy tym pamiętać, że najlepiej nasz organizm radzi sobie z 4-5 posiłkami rozdzielonymi na cały dzień. Wtedy nie zwolni nasz metabolizm.

Pamiętaj o badaniach

● Jeśli do tej pory sport nie był twoim przyjacielem, zanim zaczniesz go uprawiać, sprawdź, czy twój organizm poradzi sobie z forsownym wysiłkiem.

Przed podjęciem treningu warto zrobić badania, by się przekonać, czy na pewno nasz organizm jest przygotowany na większy wysiłek. Przed przystąpieniem do ćwiczeń idź do lekarza pierwszego kontaktu (jeszcze lepiej do poradni sportowo-lekarskiej), gdzie oprócz podstawowego wywiadu przeprowadza się wybrane badania internistyczne z uwzględnieniem elementów badań specjalistycznych. Taką wizytę może być uzupełniona wy-



FOT. 123RF

branym testem wysiłkowym oraz odpowiednimi badaniami laboratoryjnymi. Analiza wyników pozwala określić zdolność do uprawia-

nia zajęć sportowych, biegania, a także stwierdzić, czy wybrana forma wysiłku nie stwarza ryzyka dla zdrowia.

Ruch to zdrowie

● Nie ma co się oszukiwać, to lato jest porą, kiedy ochota na aktywność jest oczywista. Jednak teraz także warto się poruszać, bo to droga do dobrego samopoczucia. Półgodzinny spacer na świeżym powietrzu to okazja na odreagowanie codziennych stresów. Marsz ma i inne zalety, bo nie tylko pomaga zachować szczupłą sylwetkę, ale także dotlenia mózg i dodaje energii. Jeszcze bardziej zaaktywizuje nasz mózg i ciało modny spacer z kijkami, czyli nordic walking. Pamiętajmy tylko o technice chodzenia, bo jest ważna. Grupowe zajęcia fitness będą z kolei idealną formą aktywności ruchowej dla osób, które nie lubią ćwiczyć



FOT. 123RF

w pojedynkę. W grupie będzie nam łatwiej, a dodatkowym motywatorem może okazać się mała rywalizacja. Warto polecać się o każdej porze roku i w każdym wieku zajęcia na basenie. Pływanie oraz aqua aerobik mają wiele zalet: relaksują, odchudniają, modelują i ujędrniają ciało. Są bardzo pomocne zwłaszcza przy dolegliwościach kręgosłupa. Ruch w wodzie stanowi doskonałą formę aktywności dla każdego, niezależnie od wieku czy kondycji. Warto też wybrać się na rower. W tym wypadku także mamy tę wygodę, że możemy sobie długość i trudność trasy dostosować do naszych fizycznych możliwości.

Superfood, czyli dobre jedzenie do zadań bardzo specjalnych

● Młody zielony jęczmień to skoncentrowana dawka witamin i mikroelementów

● Dodając do jadłospisu tak zwany superfood, robimy sobie wielką przysługę

Zdrowie

Na progu wiosny warto dodać sobie sił, energii, blasku. To nie musi być wcale trudne. Wystarczy do codziennej diety dorzucić superfoods.

Joanna Boroń
joanna.boron@gk24.pl

Sproszkowany zielony młody jęczmień staje się przebojem wśród tych, którzy chcą w naturalny sposób ładować swoje akumulatory. Tym samym dołącza do listy superfoods, czyli produktów, które charakteryzują się nadzwyczaj wysoką zawartością pewnych substancji odżywczych. - Na chwilę obecną nie ma jednoznacznych wytycznych, na podstawie których określono, które produkty należą, a które nie należą do żywności tzw. superfoods - mówi Izabela Soja, dietetyk z Koszalina. - Wiadomo, że są to składniki, które mają stosunkowo dużo właściwości w małej masie. Warto je poznać i używać.

Młody jęczmień gwiazdą

Nową gwiazdą jest trawa jęczmienna. Zawiera 11 razy więcej wapnia niż krowie mleko, 5 razy więcej żelaza niż szpinak i 7 razy więcej witaminy C i bioflawonoidów niż sok pomarańczowy.

Zawiera znaczne ilości witaminy B12, bardzo ważnej w diecie wegetariańskiej. Ma więc sil-



▶ Proszek z jęczmienia dodać można do sałatki albo koktajlu - na przykład smoothie z jabłka, szpinaku i kiwi

ne właściwości przeciwutleniające, co warunkuje jego działanie przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwwirusowe. Zielony jęczmień pomaga w leczeniu trądziku i owrzodzeń. Ponadto łagodzi bóle żołądka i bóle stawów oraz zmniejsza stany zapalne. Dodatkowo wysoka zawartość chlorofilu sprzyja odkwaszeniu organizmu, zapewniając równowagę kwasowo-zasadową organizmu. W porównaniu z innymi roślinami, zielony jęczmień jest bogaty w niezbędne aminokwasy, a więc te, których

nasz organizm nie potrafi sam wyprodukować.

Proszek z zielonego jęczmienia uzyskuje się przez wyciśnięcie soku, który następnie suszy się za pomocą odparowania wody pod ciśnieniem w niskiej temperaturze. Taki sposób produkcji pozwala zachować właściwości zielonego jęczmienia. Natomiast proszek z trawy otrzymuje się w wyniku suszenia w wyższej temperaturze i przez dłuższy czas, co prowadzi do utlenienia składników odżywczych i zmniejszenia wartości odżywczych. Składniki

zawarte w proszku z soku są lepiej przyswajalne, niemalże w 100%, ze względu na brak zawartości błonnika, natomiast w preparacie z rozdrobnionej trawy jęczmiennej znajdziemy dużo błonnika, ale jego obecność zmniejsza przyswajalność składników odżywczych.

Proszek z jęczmienia ma intensywny zielony kolor i charakterystyczny smak, nieco trawiasty. - Można go pić z wodą albo dodawać do koktajli czy sałatek - mówi Danuta Mikołajek, z koszalińskiej zielarni Pod miętą.

Nie tylko jęczmień

Produktów z kategorii superfood jest znacznie więcej. Niektórych używamy na co dzień.

- Przykłady: czosnek, orzechy (np. spośród wszystkich orzechów włoskie zawierają najwięcej kwasów tłuszczowych Omega 3, a brazylijskie - selen), brokuły, tłuste ryby morskie bogate w kwasy tłuszczowe z rodziny Omega 3, kiszoncek, olej rzepakowy tłoczony na zimno czy nasiona roślin strączkowych, szczególnie soczewica - mówi Izabela Soja.

- Polecam je wszystkie jako urozmaicenie codziennego menu w rozsądnych ilościach. Nie faworyzuję w szczególności pojedynczych surowców, produktów. I wszystkim polecam takie podejście - radzi dietetyk.

Ostatnio dobrą prasę mają nasiona szalwii hiszpańskiej, znane także jako nasiona chia. Jednak jeśli chodzi o zawartość dobroczynnych kwasów tłuszczowych Omega-3, nasze polskie siemię lniane bije szalwię hiszpańską na głowę. Ma ono też więcej lignanów - związków mających działanie estrogenne, przez co redukuje ryzyko wystąpienia chorób hormonalnie zależnych, w tym nowotworów. Na miano super jedzenia z całą pewnością zasługują warzywa zielonolistne. Są łatwo dostępne i bogate w składniki odżywcze. Badania wciąż potwierdzają, że społeczeństwa odżywiające się dietą bogatą w warzywa zielonolistne mają mniejsze ryzyko wystąpienia ataku serca oraz raka. Świeże surowe warzywa zielonolistne zawierają duże dawki chlorofilu, łatwo przyswajalnych białek, enzymów oraz szeroki zakres witamin i minerałów. Ta grupa warzyw działa jak mini-transfuzja dla krwi, zdrowy tonik dla mózgu i systemu odpornościowego oraz oczyszczacz nerek. Spróbuj któregoś z wymienionych warzyw: szpinak, liście mniszka lekarskiego, jarząbek, rukiew wodna (rzeżucha wodna), pietruszka, sałata, endywia, cykorja, brokuł. ●

©

Codzienna porcja kiełków - dobry przepis na zdrowie

Zielono nam

O kiełkach przypominamy sobie przy okazji świąt wielkanocnych. Błąd. Powinniśmy znaleźć dla nich miejsce w codziennym jadłospisie.

Joanna Boroń
joanna.boron@gk24.pl

Kiełki to z całą pewnością super jedzenie. Znajdują się w nich między innymi witaminy z grupy B oraz witamina C. Czy wiecie, że pół szklanki lucerny zawiera tyle witaminy C



▶ Najprostszy sposób na przyjęcie codziennej porcji zdrowych kiełków to dodanie ich do sałatki

i B, ile znajduje się w 6 szklankach soku pomarańczowego? Poza tymi witaminami kiełki są źródłem witamin D, E, K, PP oraz magnezu, fosforu, żelaza, wapnia, jodu, potasu, manganu, cynku, selenu, litu, miedzi.

Kiełki to także źródło błonnika. W 3 łyżkach kiełków pszenicy znajduje się go więcej aniżeli w kromce ciemnego pieczywa. W swoim składzie mają też sporo beta-karotenu, a nawet kwasów tłuszczowych Omega-3, tak ważnych dla nienagannego rozwoju i pracy naszego mózgu. ●

©

Lucerna, rzeżucha, a może soja?

- Kiełki rzeżuchy pobudzają przemianę materii, orzeźwiają, usprawniają pracę nerek, łagodzą bóle stawów. Polecane do oczyszczających kuracji wiosennych. Charakteryzuje je ostry zapach i smak, dlatego świetnie współgrają z sałatkami, twarożkiem czy daniami warzywnymi. Warto dodawać je do kanapek.
- W kiełkach soi znajdują się witaminy A, K, C, B, białko, fosfor, żelazo, potas, magnez, nienasycone kwasy tłuszczowe, izoflawony. Kiełki te zapobiegają nadciśnieniu, zakrzepom, regulują pracę układu nerwowego i hormonalnego, poprawiają wygląd skóry, łagodzą ob-

jawy klimakterium.

- Kiełki rzodkiewki to źródło witamin A, C, B, E, H, kwasów Omega 3, błonnika, składników mineralnych. Wykazują właściwości przeciwzapalne, oczyszczające, mogące pomóc w odkażaniu, zwalczają bakterie, hamują rozwój drożdży, łagodzą dolegliwości wątroby, pęcherzyka żółciowego oraz infekcje górnych dróg oddechowych.
- Kiełki lucerny to źródło białek, nienasyconych kwasów tłuszczowych, kwasu foliowego, witaminy C i E, magnezu, selenu oraz cynku. Pomagają na zęby, kości i reumatyzm. (AB)

Kuchnia pełna aromatów

● Trzy smaczne dania poleca hotel Aviator w Masłowie koło Kielc

Elżbieta Świecka
swiecka@echodnia.eu

Delikatny filet z kaczki na cienko krojonych warzywach podany z sosem z fig, apetyczny łosoś z ryżem i sosem z czerwonym pesto oraz słodki deser - prażone jabłka zapieczone w cieście naleśnikowym - to smakowite propozycje Małgorzaty Marcisz, szefowej kuchni w hotelu Aviator w Masłowie koło Kielc.

Pierś kaczki z sosem figowym to bardzo ciekawe połączenie. Warto to danie przygotować nie tylko na specjalną okazję.

Przyrządzenie kaczki wymaga wprawy, ale trzymając się kilku zasad, nawet osoby, które rzadziej gotują, poradzą sobie z tym mięsem - mówi szefowa kuchni. Przygotowując to danie musimy uważać, by nie przesuszyć mięsa. Można więc piec je w naczyniu żaroodpornym - podpowiada nasza rozmówczyni.

Druga obiadowa propozycja to aromatyczny łosoś, którego smak podkreśla sos z czerwonym pesto.



Kucharz Paweł Czerwiński i Małgorzata Marcisz, szefowa kuchni restauracji Far Niente w hotelu Aviator w Masłowie koło Kielc, polecają obiadowe dania z kaczką, łososiem i deser z jabłkami.

- Danie to sprawdzi się zawsze i nie wymaga skomplikowanych przygotowań. Musimy tylko zwrócić uwagę na to, by łososa zbyt dłu-

go nie piec. Inaczej będzie zbyt suchy - zaznacza Małgorzata Marcisz. Co natomiast przygotować na deser? I to taki ekspresowy?

- Zapiekane naleśniki z prażonymi jabłkami. Podajemy je z konfiturą wiśniową, polane sosem czekoladowym - podpowiada. ●●●

Strudel z prażonymi jabłkami



● **Składniki na 4 porcje:** ciasto: 300 g mąki pszennej, 300 ml mleka, 1 jajko, ewentualnie odrobina wody, jeśli ciasto wyjdzie zbyt gęste, szczypta soli; 200-400 g prażonych jabłek, garść płatków migdałów, kilka winogron, kilka plasterków pomarańczy.

● **Sposób przygotowania:** Mąkę, mleko i jajko, dodajemy odrobinę soli, łączymy i dokładnie mieszamy, do uzyskania gładkiego ciasta bez grudek. Jeśli wyjdzie zbyt gęste, rozrzedzamy je wodą. Na odrobinie oleju smażymy z obu stron naleśniki i odkładamy na talerz. Na każdym naleśniku rozsmarowujemy prażone jabłka, zwiijamy w rulon i układamy obok siebie w formie. Zapiekamy w temperaturze około 160 stopni Celsjusza przez 2 minuty. Podajemy przekrojone, posypane płatkami migdałów.

Łosoś z sosem z czerwonym pesto



● **Składniki na 4 porcje:** 4 kawałki łososa o wadze 200 g każdy, sok z cytryny lub limonki, przyprawa do ryb, sól, pieprz; **dodatki:** 200 g ryżu, 200 g szpinaku, 1 mała cebula, 1 żąbek czosnku, sól, pieprz, odrobina śmietany; **sos:** 100 ml śmietany, 2 łyżki czerwonego pesto.

● **Sposób przygotowania:** Kawałki ryby oczyszczamy, myjemy, dokładnie osuszamy, skrapiamy sokiem z cytryny lub limonki i doprawiamy przyprawą do ryb, solą i pieprzem. Tak zamarynowanego łososa odstawiamy na 30 minut. Ryż gotujemy na sypko w osolonej wodzie. Szpinak krótko przesmażamy z posiekaną cebulą i żąbkami czosnku, doprawiając solą i pieprzem i dodając odrobinę śmietany. Na patelni rozgrzewamy odrobinę tłuszczu i krótko przesmażamy rybę z obu stron, po czym przekładamy ją na blachę i pieczemy przez 10-15 minut w temperaturze 160-170 stopni Celsjusza. Podajemy z ryżem owiniętym szpinakiem. Śmietanę mieszamy z pesto i układamy na talerzu. Dekorujemy ziołami.

Kaczka z warzywami julienne i sosem figowym



● **Składniki na 4 porcje:** 4 piersi kaczki, 1-2 rozdrobnione żąbki czosnku, zioła, odrobina czerwonego wytrawnego wina; **sos:** 150 g świeżych fig, ćwiartka cebuli, 1 łyżka prażonych jabłek, 1-2 łyżki miodu, cukier, 50 ml czerwonego wina; **warzywa:** po 120 g marchwi, pietruszki, selera, pora i cebuli, 2-3 łyżki koncentratu pomidorowego, zioła do smaku, sól, pieprz.

● **Sposób przygotowania:** Oczyszczoną i umytą kaczkę marynujemy w czosnku, ziołach i winie przez 24 godziny, nacinamy skórę w kratkę i chwilę obsmażamy na patelni zaczynając od strony skóry. Przekładamy mięso z marynatą do naczynia żaroodpornego i pieczemy około 20 minut w temperaturze 160 stopni. Po upieczeniu kaczka powinna być lekko różowa po przekrojeniu. Na patelni przesmażamy posiekaną cebulę, dodajemy pokrojone drobniej figi, a następnie jabłka. Dodajemy wino, miód i ewentualnie cukier do smaku. Obrane warzywa kroimy w cienkie słupki i zasmażamy dodając koncentrat pomidorowy i zioła.

Zupa z kurczakiem i parmezanem



● **Składniki:** 4 łyżki oliwy, 4 piersi z kurczaka, sól, pieprz, 4 żąbki czosnku, 2 cebule, 1 czerwona papryka, 1 puszka pomidorów, 1 litr bulionu, bazylia, 8 grubych kromek chleba na tosty, 1 szklanka startego parmezanu.

● **Sposób przygotowania:** Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, dodajemy pokrojonego kurczaka, sól i pieprz. Podsmażone mięso wrzucamy do gotującego się bulionu. Na patelnię dajemy pozostałe 2 łyżki oliwy, pokrojoną cebulę, czosnek, paprykę i smażymy 3-4 minuty. Przekładamy wszystko do bulionu, dodajemy pomidory, bazylie, gotujemy 3-4 minuty. Chleb nacieramy oliwą, doprawiamy solą, pieprzem, pieczemy 3-4 minuty. Nacieramy czosnkiem, posypujemy parmezanem i zapiekamy 1-2 minuty.

Omlet z warzywami



● **Składniki na 4 porcje:** 6 jajek, 1 cebula, 1 papryka, 1 mały brokuł, 5-6 pomidorków koktajlowych, 0,5 szklanki startego sera pecorino, 2 łyżki posiekanej natki, 1 żąbek czosnku, 4 łyżki oliwy, sól, pieprz.

● **Sposób przygotowania:** Brokuł dzielimy na różyczki, cebulę kroimy w talarki, paprykę w paseczki, czosnek siekamy. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy, przesmażamy cebulę i czosnek, dodajemy paprykę, brokuł, części pomidorków koktajlowych i natkę. Mieszając, smażymy na wolnym ogniu 10 minut. Doprawiamy solą i pieprzem, a jeśli będą za suche, wlewamy odrobinę oliwy. Roztrzepujemy jajka z solą i pieprzem. Dodajemy ser, mieszamy i wlewamy do warzyw. Smażymy 5 minut. Gdy jajka na wierzchu będą ścięte, obracamy na drugą stronę na 1-2 minuty.

Prosta surówka z czerwonej i białej kapusty



● **Składniki:** pół główki niedużej białej kapusty, pół główki niedużej czerwonej kapusty, 2 marchewki, 1-2 cebule, kilka rzodkiewek, 1 czerwona papryka, zielona pietruszka, sól, pieprz, majonez.

● **Sposób przygotowania:** Obie kapusty drobno szatkujemy, cebulę i paprykę kroimy w kostkę, marchew i rzodkiewkę trzemy na tarce o dużych oczkach, natkę siekamy. Wszystkie składniki dokładnie mieszamy, doprawiamy solą i pieprzem, przykrywamy folią spożywczą i odstawiamy na noc do lodówki. Następnego dnia mieszamy z odrobiną majonezu.

Chcą sprowadzić do nas rysie

- Trwa zbiórka pieniędzy na budowę Rysiowej Zagrody w Jabłonowie koło Mirosławca
- Jeśli uda się zgromadzić ponad 16 tys. zł, pierwsze rysie przyjadą tu jeszcze w czerwcu tego roku

Dzikie zwierzęta

Paulina Targaszewska
paulina.targaszewska@gs24.pl

DNa pomysł sprowadzenia rysie wpadli członkowie Zachodniopomorskiego Towarzystwa Przyrodniczego. To oni przed rokiem uruchomili w Jabłonowie koło Mirosławca Dziką Zagrodę, w której żyją żubry.

Najpierw ptaki i żubry

- Do tej pory zajmowaliśmy się ochroną ptaków i żubrów w naszym regionie - mówi Mariusz Boćkowski z Zachodniopomorskiego Towarzystwa Przyrodniczego. - Dzięki nam populacja wolno żyjących żubrów w regionie wzrosła z 20 do 160 żubrów. Znacząco zwiększyła się też wiedza mieszkańców naszego regionu na temat żubrów. Wszystko dzięki temu, że każdy może naszą zagrodę z żubrami odwiedzić, nasi przewodnicy każdego po niej oprowadzają i przekazują informacje o naszych zwierzętach. Pomysłaliśmy więc, że dobrze byłoby podobnie zadziałać w przypadku rysie. Mamy w swoim zespole doświadczonych przyrodników, którzy mają ogromne doświadczenie

i wiedzę dotyczącą rysie, wystarczy więc tylko sprowadzić pierwsze osobniki do naszego regionu, zbudować dla nich zagrodę i pracować nad zwiększeniem ich populacji.

Rysie przyjadą z zoo

Na początek do Jabłonowa miałyby trafić 5 rysie. Zostałyby tu przywiezione z wrocławskiego zoo.

- Niska gęstość zaludnienia, rozległe kompleksy leśne - Pomorze Zachodnie to dla rysie idealny teren do zamieszkania - mówi pan Mariusz. - Rysie z powodzeniem mogłyby tu żyć na wolności, trzeba je tylko przywrócić na te tereny. Najpierw chcielibyśmy się nimi opiekować w Zagrodzie Rysiowej, a później, za kilka lub kilkanaście lat stałyby się rysiami wolno żyjącymi. Do tego czasu chcielibyśmy prowadzić szeroką akcję edukacyjną na temat rysie. Trzeba obalić mit, że to bardzo drapieżne i groźne dzikie koty, które są niebezpieczne dla człowieka. W rzeczywistości rys jest bardzo skrytym zwierzęciem, niezwykle trudno jest go zobaczyć, zwłaszcza, że nie żyje w stadach, lecz w pojedynkę.

Akcja edukacyjna

Rysie w Jabłonowie zamieszkałyby w kilkunastu hektarach zagrody tuż obok zagrody żubrów. Mieszkańcy i turyści mogliby je



► Pierwsze rysie miałyby zostać przywiezione do naszego województwa z wrocławskiego zoo. Zamieszkałyby na ogrodzonym terenie tuż obok zagrody żubrów w Jabłonowie

odwiedzać i oglądać od wtorku do niedzieli pod okiem przewodnika. Jednak aby rysie mogły zamieszkać w Jabłonowie, konieczne są fundusze - niepełna 17 tysięcy złotych. Pieniądze są już zbierane za pomocą portalu: polakpotrafi.pl/projekt/rysie. Swoją cegiełkę do-

rzucić może każdy. Pomysłodawcy na zebranie potrzebnej kwoty mają blisko miesiąc. Za zebrane pieniądze chcą kupić potrzebne do budowy zagrody materiały. Całość wybudują własnoręcznie. Chcą w ten sposób zaoszczędzić fundusze. - Wierzimy, że uda się ze-

brać potrzebną na budowę kwotę - mówi pan Mariusz. - Jeśli wszystko pójdzie zgodnie z planem, pierwsze rysie z Wrocławia mogłyby przyjechać do nas już w czerwcu. Rysie można by już więc zobaczyć w Jabłonowie tego lata. ●

Rysie

Wyjątkowe dzikie koty

● Rysie to ssaki drapieżne z rodziny kotowatych. Poza kotem domowym, ryś i żbik są jedynymi występującymi w Polsce przedstawicielami kotowatych. Rysie zniknęły z terenów Pomorza Zachodniego jeszcze w XVIII wieku. W Polsce na wolności żyje zaledwie około 200 rysie. Nic więc dziwnego, że to gatunek ściśle chroniony. W naszym kraju rysie występują głównie w Puszczy Białowieskiej, Augustowskiej, Knyszyńskiej oraz we wschodnich i zachodnich Karpatach. Ryś osiąga rozmiary dorosłego owczarka niemieckiego. Długość jego ciała może wynosić nawet 150 cm, a wysokość w kłębie nawet 75 cm. Poza okresem godowym rysie prowadzą samotniczy tryb życia. Polują przede wszystkim w nocy, dzień zaś spędzają głównie na wypoczynianiu w kryjówce. W poszukiwaniu jedzenia przemierzają średnio 7 kilometrów w czasie jednej nocy, ale mogą pokonać nawet i 20 kilometrów. Polują przede wszystkim na samy, rzadziej na ptaki (na przykład jarząbki czy ciernie) oraz małe ssaki (np. zające, jenoty). Najwięcej dużych zwierząt (nawet do 190 rocznie) chwytają samice wychowujące młode.

Zoopsycholog radzi

Wybór psa

Ponieważ idzie wiosna i coraz więcej osób zastanawia się nad zakupem lub przygarnięciem zwierzątka, przedstawiam algorytm, który warto zastosować, jeśli chce się być świadomym opiekunem.

● Krok 1 - przemyślenie decyzji
Zwołaj naradę rodzinną. Sprawdź, czy wszyscy członkowie rodziny (nie tylko dzieci, które wiercą ci dziurę w brzuchu) chcą psa. Weź pod uwagę, że psa bierze się na całe życie. Pies żyje kilkanaście lat. Wymaga karmienia, opieki weterynaryjnej, higieny, zabawy, spacerów, treningu posłuszeństwa, treningu sportowego (szczególnie istotne dla psów o wysokim poziomie energii). Czy starczy ci czasu, determinacji i pieniędzy na to wszystko? Czy umiesz rozdzielić obowiązki związane z opieką nad zwierzęciem pomiędzy wszystkich? Pamiętaj, że ludzie czasami chorują, czasami podróżują w miejsca, gdzie nie można pojechać z psem,

czasami też umierają. Czy jesteś w stanie mądrze zabezpieczyć przyszłość twojego psa, gdy ciebie zabraknie? Jeśli nadal chcesz mieć psa, przejdź dalej.

● Krok 2 - wstępny wybór psa
Rasowy czy nie? Na tym etapie nie jest to ważne. Ważne jest natomiast, by pasował do twojego trybu życia. Jesteś osobą aktywną - potrzebujesz psa o wysokim poziomie energii, jesteś osobą starszą lub wolisz spacerować - potrzebujesz psa mniej aktywnego, masz małe mieszkanie - zastanów się nad rozmiarem psa, masz dom z ogrodem - zastanów się, czy pies będzie się czuł z tobą dobrze, jeżeli jego świat ograniczysz do ogrodu i domu.

● Krok 3 - rasowy czy kundel?
Rasowy jest bardziej przewidywalny, gdyż każda rasa została wyhodowana do konkretnych zadań, jednak w obrębie rasy psy też różnią się od siebie, więc trzeba wybierać uważnie. Poza tym każda rasa jest obciążona jakimiś wadami wynikającymi z wrodzo-



► Kupienie czy przygarnięcie psa nie może być nieprzemyślaną decyzją, bo takie zwykle kończą się oddaniem zwierzęcia

nych predyspozycji i hodowli wsobnej (w bliskim pokrewieństwie). Oznacza to wybór dobrej hodowli, a nie tylko psa, który się nam podoba. Decyzja podjęta na podstawie wyglądu szczeniaka, która nie uwzględnia tego, jak się on zachowuje, jest zazwyczaj błędna. Dotyczy to zresztą również psów dorosłych (raso-

wych, jak i nie). Mieszkańcy są na ogół zdrowsze, ale nie jest to regułą. Często są ofiarami ludzkiego okrucieństwa lub zaniedbania. Nie wiadomo nigdy, jakie problemy (zdrowotne lub psychiczne) mogą się pojawić po adopcji zwierzątka. Należy więc wybierać uważnie. Warto pamiętać, że w obu przypadkach

(wybór psa rasowego lub nie, szczeniaka lub psa dorosłego) pomagają testy temperamentu i predyspozycji, które może przeprowadzić specjalista. Jeśli już wiesz, jaki ma to być pies, przejdź dalej.

● Krok 4 - przygotowanie domu
na pojawienie się psa
Kup posłanie, ustaw je w miejscu, gdzie psu będzie się udawało odpocząć. Najlepiej w jakimś zacisznym kącie, zamiast w głównym punkcie obserwacyjnym. Kup miski na wodę i na jedzenie, parę zabawek i pokarm (na początek najlepiej taki, jakim psak był karmiony w miejscu, z którego będzie zabrany). Potrzebować też będziesz smyczy, obroży, szczotki lub grzebienia, woreczków do sprzątnięcia po psie i pewnie paru jeszcze innych rzeczy. To wszystko po to, by przejść do następnych kroków, czyli etapów życia z psem, do których trzeba się przygotować, by wszystkim żyło się lepiej.
MARCIN WIERZBA

Pochwal się pupilem



► Tu jest miejsce na zdjęcie twojego pupila

Przyslij zdjęcie do galerii

● Pochwal się zwierzęciem!
Przyslij zdjęcie albo nawet kilka zdjęć swojego psa, kota, chomika i każdego innego zwierzątka, ulubieńca rodziny, z krótkim opisem, na adres: anna.marecka@gp24.pl Potem znajdziesz je w Galerii Naszych Ulubieńców.

Dzień wiosny czy dzień wolności

Wychowanie

Bogna Skarul

ibogna.skarul@gs24.pl

Chyba muszę z Kaśką iść do szkoły - oznajmiła mi moja przyjaciółka, matka 15-latk.

- Za rączkę? - dopytywałam.
- Nie za rączkę, ale prawie stwierdziła mama nastolatki.
- Dlaczego? - zdziwiłam się.
- Jak to, dlaczego? - tym razem to zdziwiła się mama Kaśki.
- Musze z nią pójść do szkoły, aby ona w ogóle do tej szkoły doszła.

- A sama nie da sobie rady? - nie wiedziałam, co ma na myśli moja przyjaciółka.

- Pójść to może i ona sama da radę, ale boję się, że po drodze może gdzieś zboczyć - stwierdziła mama 15-latk.



FOT. ANDRZEJ SZOCH

- Nic nie rozumiem - przyznałam się.

- Przecież jest pierwszy dzień wiosny - z satysfakcją w głosie oznajmiła mi moja przyjaciółka.

- Jak co roku! - starałam się zbagatelizować to stwierdzenie.

- Niby tak, ale ja doskonale pamiętam, co się działo w ubiegłym roku i nie chciałabym, aby to się powtórzyło - stwierdziła mama Kaśki.

- A co się działo rok temu? - zdziwiłam się.

- Cała szkoła tego dnia nie przyszła na lekcje. Wszyscy poszli na wagary - przypomniała mi mama nastolatki.

- Ale sama powiedziałaś, że jest pierwszy dzień wiosny, to dla mnie nie jest nic specjalnie nowego, że uczniowie tego dnia postanowili iść na wagary - zdziwiłam się.

- Ale później była wielka awantura - powiedziała mama Kaśki.

- I co z tego? - zapytałam.

- Najadłam się wstydu - przyznała się moja przyjaciółka.

- No wiesz co? - nawet się oburzyłam. - To wcale nie jest

powód, aby Kaśkę do szkoły prowadzić za rękę.

- A co mam zrobić?

- Nic! - odpowiedziałam.

- Jak to nic? - zdziwiła się moja przyjaciółka.

- A dlaczego miałaś coś robić? - nie dawałam za wygraną i zaczęłam tłumaczyć: - Przecież ty, jak chodziłaś do szkoły, to także w pierwszy dzień wiosny wagarowałaś. Więc można powiedzieć, że te wagary w ten dzień to taka nowa tradycja.

- Ale Kaśki szkoła nie jest tego zdania - odparła.

- To już jest problem szkoły, a nie twojego dziecka. A ty raczej powinnaś się ewentualnie wstydzić, jakby się okazało, że wszyscy nie poszli do szkoły, a twoja córka tak. Jej koleżanki i koledzy powiedzieliby, że mama Kaśki to jakiś tchórz, bo boi się szkoły. A tego chyba nie chcesz. ●

Baba swoje - Dziad swoje



Anna Czerny-Marecka

Zbigniew Marecki



Tabletka z rana jak śmietana, czyli człowieku, daj się skusić

le tabletek można zjeść rano na czczo - zastanawiałam się, łykając jeszcze przed wstaniem z łóżka najpierw suplement na stawy, a potem taki poprawiający pamięć i koncentrację. Oba należało wziąć na czczo i popić szklanką wody. Pierwszy był mi potrzebny, żeby w ogóle wstać, a drugi - żeby nie zapomnieć o żadnej tabletkie czy syropku, które zakupiłam (biorąc chwilówkę), aby moje życie stało się piękniejsze.

Zanim zabrałam się za śniadanie, przygotowałam obok talerzyka codzienną obowiązkową porcję preparatów, które najlepiej przyjąć razem z jedzeniem. Zielona kapsułka miała mi dostarczyć mikroelementów i witamin przeznaczonych dla kobiet w moim wieku, biała tabletka służyła ratowaniu mojego szkieletu od osteoporozy, a czerwona miała sprawić, że będę miała sokoli wzrok. Druga seria miała za zadanie upiększyć mnie zewnętrznie - łykając suplement za suplementem wręcz czułam, jak moje włosy nabierają blasku, skóra traci zmarszczki, a paznokcie są gładkie jakbym pomalowała je luksusowym lakierem.

Gdzieś pod koniec śniadania w radiu znana z pięknego głosu pani zarekomendowała środek, którego w swoim koszyku z tabletkami nie miałam. Zdenerwowałam się bardzo, więc dołożyłam do swojego menu syropku na skołatanę nerwy.

Na koniec zadbałam z pomocą odpowiedniej kapsułki o swój pęcherz i wyruszyłam do pracy. Zaczęłam ją od naparu na inteligencję. ●

©E

Oczywiście ten tekst obok to żart. Musiałbym być jednocześnie obrzydliwie bogaty (niestety, nie jestem) i niesamowicie głupi (mam nadzieję, że nie jestem), żeby spędzić chociaż jeden dzień życia z taką kobietą. A pomysł takiego żartu prawdopodobnie pochodzi z naszej niedawnej dyskusji na temat błyskawicznego wzrostu rynku suplementów, który widać po zawartości aptecznych półek i radiowo-telewizyjnych reklam.

W obrębie głowy możemy wzmacniać suplementami wszystko: mózg, oczy, włosy, skórę, zęby. Idąc niżej, jest cała masa preparatów na gardło, stawy, mięśnie, wątrobę, żołądek, żyły i tętnice. I mamy logiczny ciąg, jeśli chodzi o naciąganie nas na wydawanie kasy w aptekach. Na przykład zamiast papierosa należy posać tabletkę, po czym połknąć następną niwelującą uczucie głodu powiązane z porzuceniem nałogu.

Czemu dajemy się na to nabrać? Raz, bo mamy fatalną służbę zdrowia. Dwa, bo łatwiej wziąć tabletkę niż wziąć się za siebie.

Jedno jednak muszę suplementom oddać. Reklamy niektórych z nich powodują u Mareckiej i u mnie niepohamowane wybuchy śmiechu. Według ich nadawców, w tym momencie moja żona powinna sięgnąć po tabletkę na nietrzymanie moczu. Ale ich żmartwić - nie musi. A co się naśmiejemy (według specjalistów szczerzy i niepoohamowany śmiech jest świetną gimnastyką całego ciała), to nasze. Za darmo. ●

©E

REKLAMA K015002989A

ALEXDACH
PRZEDSIĘBIORSTWO BUDOWLANO-HANDLOWE

PROMOCJA
BLACHA TRAPEZOWA

ul. Janiska 11
78-100 Kołobrzeg.
tel. 94 352 60 61

JUŻ OD 12,93
netto m² + VAT

REKLAMA K015003597A

OBWIESZCZENIE

Sąd Rejonowy w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy sygn. akt VII GU 36/15, postanowił:

- ogłosić upadłość TOM-SAN spółka z ograniczoną odpowiedzialnością spółka komandytowa w Koszalinie (numer KRS 0000474663) obejmującą likwidację majątku;
- wzwać wierzycieli do zgłaszania wierzytelności sędziemu komisarzowi w terminie jednego miesiąca od dnia publikacji obwieszczenia o ogłoszeniu upadłości w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym”;
- wzwać osoby, którym przysługują prawa oraz prawa i roszczenia osobiste ciążące na nieruchomości należącej do upadłego, jeżeli nie zostały ujawnione przez wpis w księdze wieczystej, do ich zgłaszania w terminie 1 miesiąca od dnia publikacji obwieszczenia o upadłości w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym”, pod rygorem utraty prawa powoływania się na nie w postępowaniu upadłościowym;
- wyznaczyć SSR Pawła Dziadzię sędzią komisarzem;
- wyznaczyć Andrzeja Wojtalię syndykiem;
- o ogłoszeniu upadłości podać do publicznej wiadomości poprzez obwieszczenie w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym” i dzienniku „Głos Koszaliński”;
- postępowanie upadłościowe prowadzić pod sygnaturą akt VII GU 14/15.

REKLAMA K045000106A

BURMISTRZ BIAŁEGO BORU
informuje,

że na tablicy ogłoszeń w Urzędzie Miejskim w Białym Borze przy ul. Żymierskiego 10, został wywieszony na okres 21 dni wykaz nieruchomości przeznaczonych do sprzedaży według Zarządzenia Burmistrza Białego Boru nr 24/2015. Wykaz dotyczy działek położonych w obrębie Kołki, gmina Białą Bór.

REKLAMA K055000077B

OGŁOSZENIE O LICYTACJI NIEMUCHOMOŚCI

Komornik Sądowy przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusz Makroć (tel. 94 312 29 51) ogłasza, że dnia 27.04.2015 r. o godz. 12.00 w budynku Sądu Rejonowego w Białogardzie, mającego siedzibę przy ul. Lipowej 1A, odbędzie się

DRUGA LICYTACJA

zabudowanej budynkiem mieszkalno-gospodarczym działki gruntu nr 11/8 o powierzchni 3058 m², położonej w Międzybórz, gm. Polczyn-Zdrój. Powierzchnia zabudowy budynku mieszkalno-gospodarczego wynosi 729,10 m². Dla nieruchomości tej Sąd Rejonowy w Białogardzie VI Zamiejscowy Wydział Ksiąg Wieczystych z siedzibą w Świdwinie prowadzi księgę wieczystą nr KW K02B/00014582/6. Suma oszacowania wynosi 657 000,00 zł, zaś cena wywołania jest równa 2/3 sumy oszacowania i wynosi 438 000,00 zł. Licytant przystępujący do przetargu zobowiązany jest najpóźniej do dnia 24.04.2015 r. w kancelarii Komornika Sądowego przy Sądzie Rejonowym w Białogardzie Dariusza Makroć, ul. Ludowa 2, 78-200 Białogard, złożyć rekojmie w wysokości 1/10 sumy oszacowania, tj. 65 700,00 zł w gotówce.

REKLAMA K015003598A

OBWIESZCZENIE

Sąd Rejonowy w Koszalinie, VII Wydział Gospodarczy sygn. akt VII GU 39/15, postanowił:

- ogłosić upadłość TOM-SAN spółka z ograniczoną odpowiedzialnością w Koszalinie (numer KRS 0000457110) obejmującą likwidację majątku;
- wzwać wierzycieli do zgłaszania wierzytelności sędziemu komisarzowi w terminie jednego miesiąca od dnia publikacji obwieszczenia o ogłoszeniu upadłości w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym”;
- wzwać osoby, którym przysługują prawa oraz prawa i roszczenia osobiste ciążące na nieruchomości należącej do upadłego, jeżeli nie zostały ujawnione przez wpis w księdze wieczystej, do ich zgłaszania w terminie 1 miesiąca od dnia publikacji obwieszczenia o upadłości w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym”, pod rygorem utraty prawa powoływania się na nie w postępowaniu upadłościowym;
- wyznaczyć SSR Pawła Dziadzię sędzią komisarzem;
- wyznaczyć Andrzeja Wojtalię syndykiem;
- o ogłoszeniu upadłości podać do publicznej wiadomości poprzez obwieszczenie w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym” i dzienniku „Głos Koszaliński”;
- postępowanie upadłościowe prowadzić pod sygnaturą akt VII GU 15/15.

Gra z mordercą w sieci i w prawdziwym życiu

Recenzja

Anna Czerny-Marecka

anna.marecka@gp24.pl

Nie znam poprzednich książek Isabel Allende, pochodzącej z Peru (bratanica prezydenta Chile Salvatore Allende), a obecnie mieszkającej w Kalifornii w USA. Z jej notki biograficznej wynika, że domeną pani Isabel są powieści obyczajowe podlane sosem południowoamerykańskiej magii. „Ripper. Gra o życie” na pewno do tego gatunku nie należy, chociaż momentami się o niego ociera. To książka mająca wiele warstw: rasowy thriller z tajemniczym seryjnym mordercą, kryminał z dużymi partiami poświęconymi pracy amerykańskiej policji, powieść o dojrzewaniu, a także romans i wielowątkowa powieść obyczajowa właśnie.

Akcja dzieje się w San Francisco. Najważniejsze postaci to seksowna i oryginalna Indiana Jackson lecząca wschodnim masażem, jej córka Amanda, z przyjaciółmi w sieci rozwiązująca zagadki kryminalne (oparte na prawdziwych morderstwach), biorący w tym udział dziadek Amandy, jej ojciec - inspektor policji, oraz dwaj kochankowie Indiany - bogacz spędzający życie na traceniu rodzinnego majątku i weteran wojny w Afganistanie z psem Atyllą (psa pokochałam od pierwszej linijki tekstu o nim). Najważniejsze wydarzenia to seria brutalnych zabójstw,



FOT. MUZA

► Thriller obyczajowy

których ofiary łączy to, że w różny sposób mają do czynienia z przestępczością nieletnich. No i tajemnicze zniknięcie Indiany.

Jak napisałam wcześniej, nie jest to gatunkowo czysty kryminał czy thriller. Wątki obyczajowe zajmują chyba nawet więcej miejsca niż poszukiwanie mordercy. Niektórym może się to nie podobać, ale ja do tej grupy nie należę. Gorąco polecam. ●

©E

Zdobądź książkę, wysyłając SMS

Dla naszych czytelników mamy trzy egzemplarze książki „Ripper. Gra o życie” Isabel Allende, wydane przez wydawnictwo Muza. Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło: ROZPRUWACZA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpk hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekaamy do północy z poniedziałku na wtorek. ●

Piszcie do nas i dzwońcie, czekamy na opinie

● Jeśli chcecie dowiedzieć się czegoś ciekawego o badaniach diagnostycznych, profilaktyce różnych chorób, nowinkach medycznych i kosmetycznych, zdrowym stylu życia albo macie po prostu ochotę skomentować tematy poruszane w sobotnim „Weekendzie z rodziną”, piszcie do nas i dzwońcie.

● Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza”, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, adres poczty internetowej: anna.marecka@gp24.pl.pl; telefon stacjonarny 59 848 8132 w godzinach od 9 do 16.

● Pod tym samym adresem e-mailowym czekamy też na zdjęcia i krótkie opisy waszych domowych zwierzątek do Galerii Naszych Ulubieńców oraz psów i kotów czekających na adopcję.

● Możecie także pisać listy zwykłe i przysyłać je pocztą tradycyjną na adresy redakcji „Głosu Dziennika Pomorza” (są w stopce redakcyjnej), a także wrzucać do naszych skrzynek na korespondencję wywieszonych przed głównymi siedzibami redakcji w Koszalinie, Szczecinie i Słupsku. To pozwoli zaoszczędzić na wydatkach na znaczki pocztowe.

Każdy kto się urodził po 1948 roku i pracował przed 1999 rokiem powinien wystąpić do Zakładu Ubezpieczeń Społecznych o ustalenie kapitału początkowego. Jak on jest liczony? Wyjaśnimy to!

Czytaj w poniedziałek w Poradniku „Głosu Dziennika Pomorza”

Poradnik

Sprawdź, co zrobić, aby zdać egzamin

- Radzimy, jaką stosować dietę, jak się uczyć i nie stresować
- Podajemy zasady obowiązujące na testach ustalone przez CKE

Edukacja

Ewa Abramczyk-Boguszewska
ewa.abramczyk@pomorska.pl

Przed uczniami prawdziwy egzaminacyjny maraton. Na pierwszy ogień pójdą szóstoklasiści, potem młodzież z gimnazjum i wreszcie maturzyści. Podpowiadamy, jak dobrze wykorzystać ostatnie dni i tygodnie przed egzaminami.

Jak powtórzyć materiał

1. Zaczniij od przygotowania dobrego planu, najlepiej z kalendarzem w ręku. Zastanów się, ile masz czasu na powtórzenie materiału. Przy powtórkach przydają się:

- notatki, mapy, wykresy, tabele i wszystkie inne formy graficzne, które ułatwią Ci zapamiętanie informacji
- gotowe materiały, np. bryki, vademecum, zbiory zadań, ale te, które są sprawdzone

2. Pomyśl, co umiesz lepiej, a co nie idzie ci zbyt dobrze. Wiadomo, że więcej czasu zajmie Ci przyswojenie trudniejszych wiadomości, dlatego nie zostawiaj ich na ostatnią chwilę. Pamiętaj, że lepiej mieć podstawową wiedzę ze wszystkich działów niż tylko niektóre opracować szczegółowo. Może się przecież zdarzyć, że pytania będą dotyczyć zagadnień, które pominąłeś.

3. Zadbaj o dobre miejsce do nauki. Nikt nie każe Ci siedzieć murem przy biurku, ale postaraj się, aby w pokoju było jak najmniej rzeczy, które nie pozwalają Ci się skupić. Nie kładź się z notatkami na kanapie, bo prawdopodobnie szybko poczujesz senność. Lepiej też, żeby w pomieszczeniu, w którym się uczysz, nie było zbyt ciepło. Zbyt wysoka temperatura rozleniwia i nie sprzyja koncentracji.

4. Wybierz najlepszą dla siebie metodę nauki. Jeśli jesteś wzrokiem, podkreślaj i zaznaczaj kolorami rzeczy, które musisz zapamiętać. Słuchowcom dobrze zrobi głośne powtarzanie



► W przygotowaniu do egzaminu pomagają też powtórki na lekcjach

materiału. Można też łączyć obie te metody.

5. Pamiętaj, aby robić przerwy po około 40 min. nauki. Przerwa powinna trwać maksymalnie 5-10 min.

Czego unikać

Wielu młodych ludzi twierdzi, że najlepiej uczy się im przy muzyce, telewizorze, że nie mogą skupić się w absolutnej ciszy. To możliwe, ale mówimy od razu - telewizor trzeba wyłączyć. Włączony nas rozprasza. Mimo woli zerkamy na ekran i odrywamy się od nauki. Z podobnych powodów lepiej także odłożyć na bok telefon komórkowy zwłaszcza, jeśli mamy zwyczaj co chwilę po niego sięgać i sprawdzać, czy ktoś dzwonił albo wysłał sms.

● Według naukowców w skupieniu pomaga najbardziej muzyka poważna. Większość młodzieży nie przepada za nią, ale może warto spróbować, jeśli ma ona tak zbawienny wpływ na naszą zdolność koncentracji. Podobno najskuteczniejsze są utwory Mozarta.

Co jeść

Na pracę mózgu ma wpływ nasza dieta. Jak należy się odżywiać, aby skutecznie się uczyć?

1. Na Twoim talerzu powinny znaleźć się zdrowe produkty: ciemne pieczywo, najlepiej razowe, chuda wędlina, ryba. Odpowiedni będzie też jogurt z musli, chudy twaróg, jajko.

● W dniu egzaminu, najlepiej na dwie godziny przed jego rozpoczęciem, konieczne zjedź śniadanie. Powinno być pożywne, ale lekkostrawne.

2. Jeśli masz skłonności do podjadania podczas nauki, chipsy i paluszki zastąp pestkami dyni, słonecznika czy orzechami. Idealne będą świeże warzywa i owoce, na przykład marchewki, ćwiartki jabłka itp.

3. Na kilka dni przed egzaminem dobrze jest zrezygnować z tłustych mięs, sosów i innych ciężko strawnych dań. Koncentracji nie poprawią też fast foody, które nie mają wartości odżywczych, za to bardzo dużo kalorii.

Jak opanować stres

W ostatni dzień przed testem idź na spacer, odpocznij. Jeśli jednak w opanowaniu nerwów pomaga Ci powtarzanie materiału, nie rezygnuj z tego. W dniu egzaminu:

● nie wpadaj w panikę. Skoro tyle się uczyleś, na pewno sporo umiesz. Kiedy opadną emocje, wiele rzeczy sobie przypomnisz.

● zrób kilka głębokich wdechów. Może wydawać Ci się to banałem, ale w ten sposób dotlenisz mózg i będziesz sprawniej myśleć.

● zacznij rozwiązywanie zadań od tych, które potrafisz zrobić. Te, które sprawiają Ci kłopot zostaw na koniec.

● wykorzystaj maksymalnie czas przeznaczony na egzamin. To, kiedy oddasz pracę, nie ma wpływu na wynik. ● ©©

Więcej na naszej stronie

Inne ważne i praktyczne informacje prawne znajdziesz na portalu www.strefabiznesu.pl

Ważne informacje

● Sprawdzian szóstoklasisty odbędzie się w tym roku po raz pierwszy na nowych zasadach. Uczniowie napiszą dwa testy. Pierwszy obejmie materiał z języka polskiego i matematyki, drugi - z języka obcego. Szóstoklasiści otrzymają cztery oceny: wspólną z części pierwszej oraz osobne z polskiego, matematyki i języka obcego. Wyniki uzyskane przez ucznia będą wyrażone w procentach, nie wpłyną jednak na ukończenie przez niego szkoły. Sprawdzian nadal jest obowiązkowy. Oba testy będą przeprowadzone jednego dnia, w godz. 9-12.30. Egzaminy zostaną rozdzielone przerwą.

● Tegoroczna matura rozpocznie się 4 maja obowiązkowym, pisemnym egzaminem z języka polskiego na poziomie podstawowym.

Uczniowie LO będą musieli przystąpić jeszcze do pisemnych egzaminów z matematyki i języka obcego na poziomie podstawowym oraz po raz pierwszy obowiązkowo do pisemnego egzaminu z jednego, wybranego przedmiotu na poziomie rozszerzonym. Aby zdać maturę, trzeba nadal zaliczyć również egzamin ustny z języka polskiego i obcego. Pierwszy z nich zdecydowanie się zmieni. Nie będzie już prezentacji, lecz losowanie pytania zawierającego tekst kultury. Zadania mogą być ikoniczne, tzn. mogą zawierać, na przykład plakat zapraszający na sztukę. Maturzysta będzie musiał wtedy opowiedzieć o jej autorze, umieścić go w epoce itp. W ten sposób komisja sprawdzi, czy uczeń potrafi budować kontekstowe wypowiedzi. Na przygotowanie się do wystąpienia przed komisją zdający będzie miał 15 minut, na jej przedstawienie - 10. Potem przewidziano jeszcze około 5 min. dla komisji na zadawanie pytań.

● Egzamin gimnazjalny będzie przebiegał bez zmian.

Rozpoczyna się on 21 kwietnia i potrwa trzy dni. Najpierw młodzież napisze część humanistyczną, czyli dwa testy: z historii i wos oraz języka polskiego. Następnego dnia będzie zdawać przedmioty przygodnicze i matematykę (to również dwa osobne egzaminy), na koniec przystąpi do testów z języka obcego (na poziomie podstawowym i rozszerzonym, który nie jest obowiązkowy dla wszystkich).

Warto wiedzieć

Centralna Komisja Egzaminacyjna dokładnie określa procedury przeprowadzania egzaminów

Co możesz wnieść na salę

● Na żadnym z egzaminów nie wolno używać komórek ani innych tego typu urządzeń. Nie można ich nawet wnieść na salę. Szóstoklasiści i gimnazjaliści mogą zabrać wyłącznie przybory do pisania: pióro lub długopis z czarnym tuszem (atramentem), a na część matematyczną - przybory do rysowania: ołówek, gumkę, linijkę, ekierkę, cyrkiel i kątomierz. Nie wolno korzystać ze słowników i tablic matematycznych. Trzeba mieć legitymację szkolną. Czarny długopis lub pióro jest wymagane również na maturze. Lista przyborów pomocniczych, z których można korzystać na egzaminach maturalnych z poszczególnych przedmiotów określa komunikat dyrektora CKE.

Kto może zająrzeć do pracy

● Wgląd do pracy egzaminacyjnej przysługuje:

- w przypadku sprawdzianu i egzaminu gimnazjalnego - uczniowi i jego rodzicom lub prawnym opiekunom

- w przypadku matury lub egzaminów eksternistycznych - zdającemu.

● Aby móc zająrzeć do sprawdzonej pracy, zawsze konieczne jest złożenie pisemnego wniosku. Należy go skierować do dyrektora właściwej okręgowej komisji egzaminacyjnej. Można to zrobić osobiście albo przesłać wniosek pocztą, mailem czy faksem.

● Rodzicom osób pełnoletnich nie udziela się informacji na temat pracy egzaminacyjnej.

● W ciągu 5 dni od daty otrzymania wniosku dyrektor komisji egzaminacyjnej wyznacza termin oraz miejsce, w którym będzie można obejrzyć pracę. Czas oczekiwania na wgląd do pracy nie może być dłuższy niż 14 od daty wpłynięcia wniosku. W przypadku dużej liczby wniosków termin też może zostać przesunięty, ale nie więcej niż o 7 dni.

● Prace egzaminacyjne są przechowywane przez 6 miesięcy od dnia ogłoszenia wyników egzaminu maturalnego. Później wgląd do pracy nie jest już możliwy.

Gdzie znajdziesz zadania

● CKE na swojej stronie zamieszcza przykładowe arkusze egzaminacyjne sprawdzianu szóstoklasisty, egzaminu gimnazjalnego, matury, egzamin zawodowego i eksternistycznego. Są tam też rozwiązania.

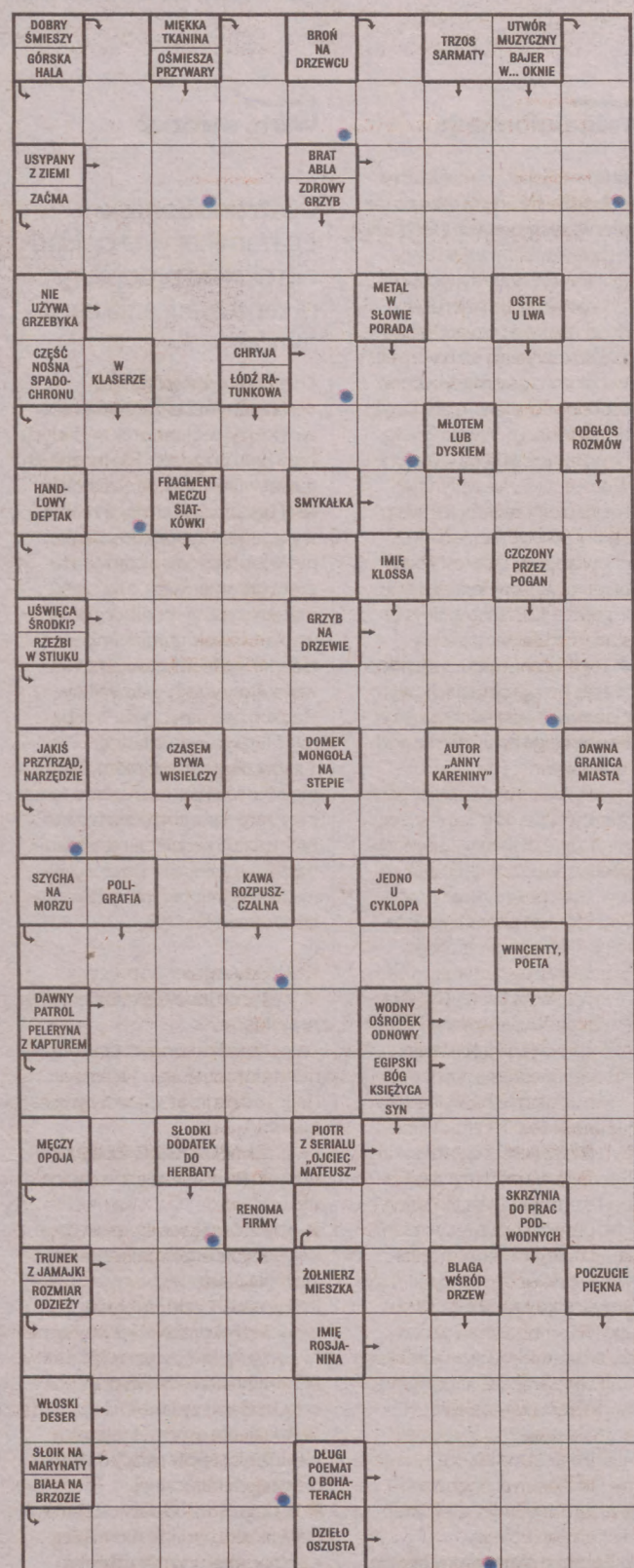
OPRAC. (EA) NA PODSTAWIE WWW.CKE.EDU.PL

40

MINUT

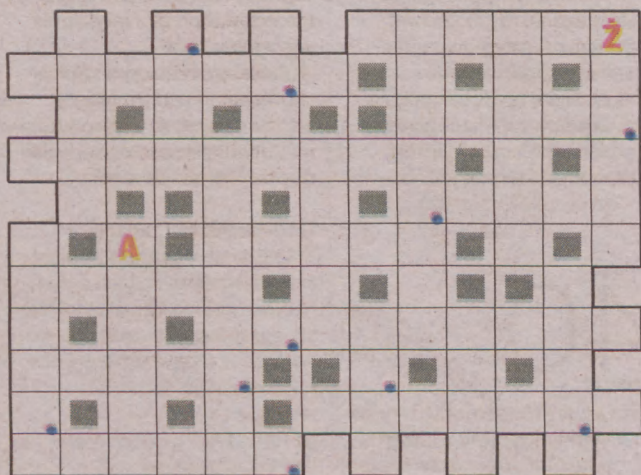
to czas, w którym potrafimy się maksymalnie skupić. Potem trzeba zrobić sobie przerwę

Krzyżówka panoramiczna

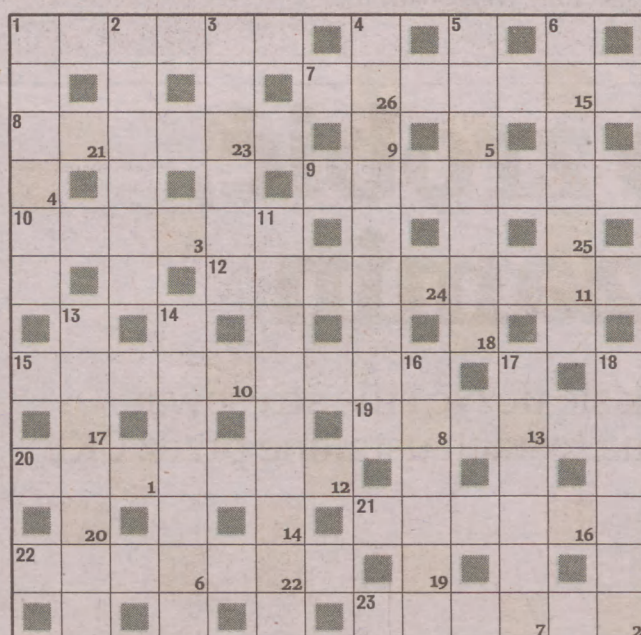


Litery w polach oznaczonych kropką, czytane poziomo, utworzą rozwiązanie - imię i nazwisko znanej Polki.

Krzyżówka A-Z



Krzyżówka z hasłem



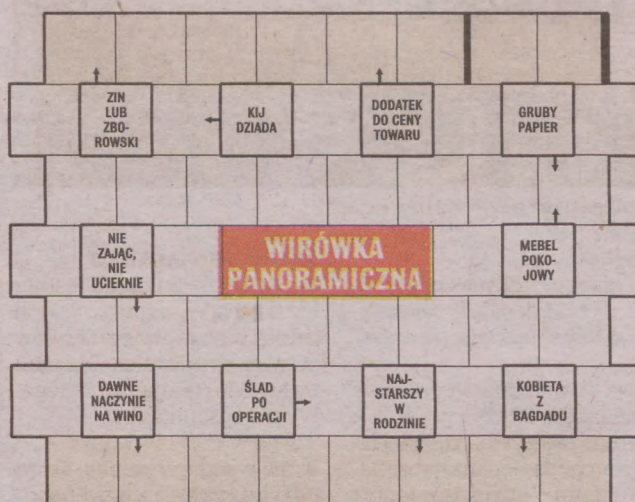
Litery z pól ponumerowanych w prawym dolnym rogu od 1 do 26 utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) mała grupa etniczna,
- 7) religia mojżeszowa,
- 8) buduje gniazda na wodzie,
- 9) zmiana w kopalni,
- 10) przenośny komputer,
- 12) kłęcz przy konfesjonale,
- 15) wytnięcie po pracy,
- 19) krzepi według Wankowicza,
- 20) koncert na cześć artysty,
- 21) każde kiedyś się stępi,
- 22) impreza na całego,
- 23) wycinek pod mikroskopem.

Pionowo:

- 1) duża rolka do nawijania nici,
- 2) nozdra końskie,
- 3) dba o środowisko naturalne,
- 4) potocznie o lisie,
- 5) chorobliwie samouwielbienie,
- 6) pełna wieśaków w teatrze,
- 11) składana przez żołnierza,
- 13) występuje w operze,
- 14) sztywny, utarty wzór,
- 16) strzałka na ekranie komputera,
- 17) omija robotę z daleka,
- 18) wielka siła kulturysty.

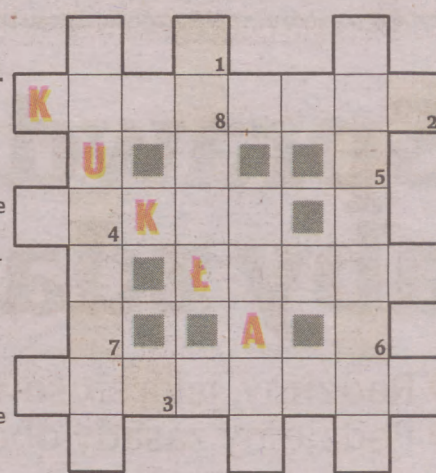


Początek wpisywania odgadniętych wyrazów w polach z kreską, kierunek zegarowy. Litery z kolorowych pól tworzą rozwiązanie.

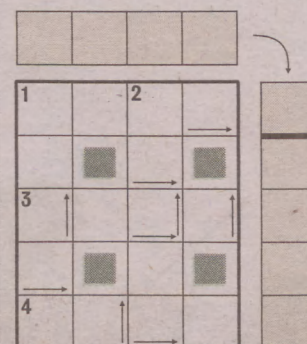
Jolka

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 8 utworzą rozwiązanie. W przypadkowej kolejności:

- skąpiec z dowcipów,
- nicpoń, chuligan,
- wznoszony za zdrowie solenizanta,
- tępak, kapuściana głowa,
- drobina chleba dla wróbelka,
- typ spod ciemnej gwiazdy,
- zmartwienie kojarzące się z trunkiem,
- kobieta z Tbilisi.



Strzałka



Litery w polach ze strzałką, przeniesione do krutek poza diagramem, utworzą rozwiązanie.

Poziomo:

- 1) trafiła na kamień,
3) kwota do zwrotu,
4) rasowy koń.

Pionowo:

- 1) drużyna narodowa,
2) pas na szwi kapłana.

Krzyżówka z linia

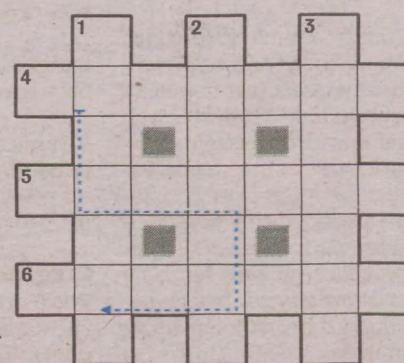
**Litery czytane wzdłuż
przerywanej linii utwo-
rzą rozwiązanie.**

Pozzomo:

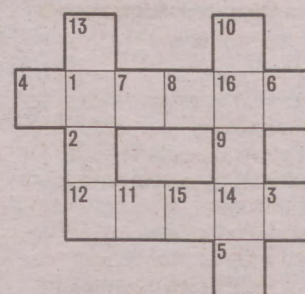
- 4) główna postać powieści,
5) zakończona rzęsami,
6) tańce w nocnym lokalu.

Pionowo:

- 1) płynie przez Waszyngton,
- 2) włoski gangster,
- 3) relaksowa końcówka tygodnia.



Szyfr



Litery z pól ponumerowanych od 1 do 16 utworzą rozwiązanie-tytuł piosenki.

Poziomo:

- 4) choroba skóry zwana inaczką,
12) ofiara miłości do Kirkora.

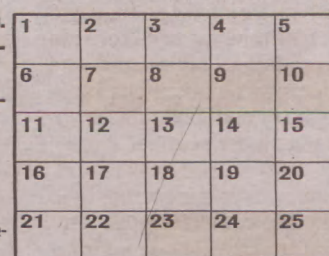
Pionowo:

- 13) „... Lisa”, słynny obraz wiszący w Luwrze,
10) Kazimierz, filar reprezentacji za czasów Kazimierza Górskiego.

Szyfrogram

Rozwiązaniem jest myśl Platona.

- 1) tłoczy powietrze w organach: **22-20-21-5-6**,
- 2) naczynia w... pniu drzewa: **1-24-11-7-8**,
- 3) atrofia mięśni: **13-4-19-16-15**,
- 4) upadły anioł: **12-23-25-3-2**,
- 5) rzymska bogini ogniska domowego: **17-14-9-10-18**.



Rozwiązania

Krzyżówka panoramyczna: Wanda Nowicka; **witówka panoramyczna:** Jolka; **mazanica:** Krzyżówka z hasłem; **Natura budzi się z zimowego snu:** syfit; **„ma tańczy dla mnie”:** „strzałka”; **Oto wiosna:** krzyżówka A-Z; **garnsoniera:** szyfrogram; **Strach jest oczekiwaniem:** Strach jest oczekiwaniem

tele
program

W każdy piątek bezpłatny dodatek Tele Program
Najlepszy przewodnik po programie telewizyjnym.
48 stacji, dziesiątki recenzji, panorama z nagrodami!

inieniny: Benedykta, Filemona, Klemencji, Lubomiry, Marzanny, Mikołaja
do końca roku zostało: 285 dni
wschód słońca: 5.54, zachód: 18.10

Po godzinach

Program TV na sobotę

TVP1

05:15 Kopciuszek **06:10** Ekspres miłosierdzia **06:35** Pełnosprawni **06:55** Las story **07:20** Dzień dobry w sobotę **08:00** Rok w ogrodzie **08:25** Naszaarmia.pl **08:55** Jaka to melodia? **09:20** Wiadomości naukowe **09:35** Puchar Świata w Planicy **12:10** Zgadnij, kto przyjdzie na wesele - kom., Niemcy 2012 **13:50** Okrasa łamie przepisy **14:25** David Attenborough i cuda natury **14:50** Maria z Nazaretu - miniseria **15:55** Downtown Abbey - serial kostiumowy **17:00** Teleexpress **17:30** Ojciec Mateusz - serial krym. **18:30** Ranczo - serial obyczajowy **19:30** Wiadomości **20:25** Strażacy - serial obyczajowy **21:20** Szybcy i wściekli - Tokio Drift - film sens., USA/Niemcy 2006 **23:10** Oszustwo - serial krym. **00:00** Dzień, który odmienił twoje życie - dramat, Francja 2008 **02:00** Downtown Abbey - serial kostiumowy **03:00** Glina - serial kryminalny

TVP2

05:50 Bliskie i groźne spotkania Steve'a **07:05** M jak miłość **08:00** Pytanie na śniadanie **10:50** Program do czytania **11:10** Kultura, głupcze **11:45** Sekrety rekin wielorybów **12:50** Kabaretowe hity 2013 roku **13:30** Sztuka życia **14:00** Familiada **14:35** Rodzinka.pl - serial kom. **15:15** O mnie się nie martw - serial kom. **16:10** WOK - wszystko o kulturze **16:20** Paraniernormalni Tonight **17:05** Słowo na niedzielę **17:15** Na sygnale - serial obyczajowy **17:45** WOK - wszystko o kulturze **18:30** Sport-telegram **18:50** Postaw na milion - kulisy **19:05** Postaw na milion **20:05** Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach - film przyg., USA 2011 **22:30** Wycieczki śmierci II - film sens., Niemcy/RPA 2010 **00:20** Solidarity of Arts 2014 - Esperanza Spalding **01:30** WOK - wszystko o kulturze **01:55** Tetro - dramat, USA 2009 **04:10** Pograbek - dramat, Polska 1992

Polsat

05:00 Wstawaj! Gramy! **06:00** Nowy dzień z Polsat News **07:45** Jeźdźcy smoków: Obróćcy Berk - serial dla dzieci **08:15** Scooby-Doo i Brygada Detektywów - serial dla dzieci **10:15** Ewa gotuje - magazyn kulinarny **10:45** Nasz nowy dom - reality show **11:45** Top chef - reality show **13:15** Hell's Kitchen - piekielna kuchnia - reality show **14:45** Dzień, który zmienił moje życie - serial fabularno-dokumentalny **15:45** Trudne sprawy - serial fabularno-dokumentalny **16:45** Dlaczego ja? - serial fabularno-dok. **17:45** Siołki - serial fabularno-dokumentalny **18:50** Wydarzenia **19:30** Świat we-

Nasze rekomendacje



TVN7 12:10

Przeminieło z wiatrem

Historia miłości łączącej rozkapryśzoną Scarlett O'Hare z Rhettem Butlerem, osadzoną w czasach wojny secesyjnej...



TVP2 20:05

Piraci z Karaibów...

Kapitan Jack Sparrow poszukuje źródła młodości. Na jego drodze staje Czarnobrody i jego piękna córka Angelika...



TVN 21:55

Last Minute

Nauczyciel geografii zabiera rodzinę na wygraną wycieczkę do Egiptu. Przygodzie życia zamienia się w pasmo problemów...

dług Kiepskich - serial komediowy **20:05** Celebrity Splash! - program rozrywkowy **22:00** Twoja twarz brzmi znajomo - program rozrywkowy **00:05** Dancing with the Stars. Taniec z gwiazdami - program rozrywkowy **02:05** Tajemnice losu

TVN

05:30 Uwaga! **05:50** Mango - telezakupy **07:55** Detektywi - serial fabularno-dokumentalny **08:30** Dzień dobry TVN - magazyn **11:00** Na Wspólnej - serial obyczajowy **12:45** Mąż czy nie mąż - serial komediowy **13:20** Nie rób scen - serial komediowy **13:55** You can dance - Po prostu tańcz! **15:00** Project Runway - reality show **16:05** Mamy cię! - program rozrywkowy **17:25** Odlotowy ogród - magazyn poradnikowy **18:00** Kuchenne rewolucje - reality show **19:00** Fakty 1925 **19:25** Sport 1945 **Uwaga!** **20:00** Mali giganci - program rozrywkowy **21:55** Last Minute - komedia, Polska 2013, reż. Patryk Vega, wyk. Wojciech Męcalowski, Klaudia Halejcio, Aldona Jankowska **23:40** Weże w samolocie - thriller, USA/Ka-

nada/Niemcy 2006, reż. David R. Ellis, wyk. Samuel L. Jackson, Julianna Margulies **01:55** Uwaga! - magazyn reporterów **02:15** Sekrety magii

TV4

05:00 Disco Polo Life **06:00** Strażnik Teksasu - serial sens. **07:05** Nowy Scooby i Scrappy Doo **07:35** Jake i piraci z Nibylandii **08:05** Nowy Scooby i Scrappy Doo **08:35** Jake i piraci z Nibylandii **09:00** Garfield ucieka z komiksu - film anim., USA 2007 **10:40** Operacja „Słoń” - film przyg., USA 1995 **13:00** Wszystko o psach **14:00** STOP Drogówka **15:00** Przygody Merlina - serial fantast. **17:00** Park Jurajski III - film sens., USA 2001 **19:00** Galileo **20:00** CSI: Kryminalne zagadki Miami - serial krym. **21:00** Hawaje 5-0 - serial sens. **22:00** Hawaje 5.0 - serial sens. **23:00** Pirania 3DD - thriller, USA 2012 **00:45** Opowieść o mumii - horror, USA/Luksemburg/W. Bryt. 1998 **02:40** Interwencja **03:00** Dekoratornia **04:00** Disco Polo Life

TVP Szczecin

11:00 Doktor Ewa **11:55** Rączka gotuje **12:25** Romska akademii mediów **12:40** Europa z bliska **13:00** Skutki noszenia kapelusza w maju - kom., Polska 1995 **14:34** Naturalnie tak **14:50** Chiny - schodami do nieba **16:00** Urodzona na zamku **16:30** Eurowiadomości **16:45** Zapiski łazę **17:00** 1200 Muzeów **17:30** Reporter Polski **18:00** Równoważni **18:30** Kronika **18:49** Menu kulturalne **19:00** Żołnierze wyklęci - Jerzy Woźniak **19:42** Polska i świat z historią w tle **20:32** Zapiski łazę **20:40** Złota kolekcja **21:00** Naturalnie tak **21:55** Dziennik regionów **21:45** Nożem i widelcem **22:04** Kronika **22:30** Od początku do końca i początek **22:53** Menu kulturalne **23:05** Kultowe rozmowy **23:35** Archiwum zbrodni **23:50** Obróćcy **00:10** Chiny - schodami do nieba **01:15** Naturalnie tak

TVP Gdańsk

12:40 Europa z bliska **13:00** Skutki noszenia kapelusza w maju - kom., Polska 1995 **14:34** Naturalnie tak **14:50** Chiny - schodami do nieba **16:00** Urodzona na zamku **16:30** Eurowiadomości **16:45** Zapiski łazę **17:00** 1200 Muzeów **17:30** Forum Panoramy **18:00** Sam na sam z Trusem **18:15** Kościół św. Jakuba **18:30** Panorama **19:00** Pomorska Kronika Biznesu **19:15** 45 lat UG **19:30** Kadry sprzed lat **19:50** Motorsport **20:00** Telesprzed **20:30** Z archiwum **20:45** Czas Gdyni **21:00** Naturalnie tak **21:55** Dziennik regionów **21:45** Nożem i widelcem **22:00** Panorama **22:30** Sam na sam z Trusem **23:05** Kultowe rozmowy **23:35** Archiwum zbrodni **23:50** Obróćcy **00:10** Chiny - schodami do nieba

Program TV na niedzielę

TVP1

05:45 Kopciuszek **06:30** My, wy, oni **07:00** Msza św. z Sanktuarium Bożego Miłosierdzia w Krakowie Łagiewnikach **08:00** Tydzień **08:30** Magazyn Ligi Mistrzów **09:00** Ziarno **09:35** Puchar Świata w Planicy **12:10** Anioł Pański **12:35** Ukryte królestwa **13:45** Aliya Dahal, czyli słońcu, idź! - reportaż **14:15** Stare wygi - kom., USA 2009 **15:50** Talianka - serial obyczajowy **17:00** Teleexpress **17:30** Strażacy - serial obyczajowy **18:30** Jaka to melodia? **19:20** Wiadomości naukowe **19:30** Wiadomości **20:00** Sport **20:25** Ranczo - serial obyczajowy **21:20** Co się zdarzyło w Las Vegas - komedia romantyczna, USA 2008, reż. Tom Vaughan, wyk. Cameron Diaz, Ashton Kutcher **23:10** Szybcy i wściekli - Tokio Drift - film sensacyjny, USA/Niemcy 2006, reż. Justin Lin **01:05** Maria z Nazaretu - miniseria **02:05** Notacje **02:20** Oszustwo - serial krym.

TVP2

05:35 Bliskie i groźne spotkania Steve'a **06:10** 100% natury **06:45** M jak miłość **07:40** Barwy szczęścia **09:50** Dziką Ameryka **10:50** Makłowicz w podróży **11:30** Piraci z Karaibów: Na nieznanym wodach - film przyg., USA 2011 **14:00** Familiada **14:35** Rodzinka.pl - serial kom. **15:15** O mnie się nie martw **16:30** Klub II, czyli wieczór kabaretowy **16:30** Na dobre i na złe - serial obyczajowy **17:25** Na sygnale - serial obyczajowy **18:25** Sport-telegram **18:50** Rodzinka.pl - serial kom. **19:50** Paraniernormalni Tonight **20:05** Kabaretowa Scena Dwójki przedstawia **21:10** Służby specjalne - serial sensacyjny **22:00** Paraniernormalni Tonight **22:55** Porzucona - thriller, USA/Niemcy 2002, reż. Stephen Gaghan, wyk. Katie Holmes, Benjamin Bratt, Charlie Hunnam **00:45** Tetro - dramat, USA 2009, reż. Francis Ford Coppola **03:00** Farba - dramat, Polska 1997

Polsat

05:00 Wstawaj! Gramy! **06:00** Nowy dzień z Polsat News **07:45** Jeźdźcy smoków: Obróćcy Berk - serial dla dzieci **08:15** Scooby-Doo i Brygada Detektywów - serial dla dzieci **09:45** Scooby Doo: szkoła upiórów - film animowany, USA 1988 **11:40** Daleko jeszcze? - komedia, USA 2005, reż. Brian Levant, wyk. Ice Cube, Nia Long **13:45** Celebrity Splash! - program rozrywkowy **15:45** Twoja twarz brzmi znajomo - program rozrywkowy **17:45** Nasz nowy dom - reality show **18:50** Wydarzenia **19:30** Państwo w państwie - program publicystyczny **20:05** Must be the music - tylko muzyka **22:05** Kor-

Nasze rekomendacje



TVP1 14:15

Stare wygi

Życie dwóch przyjaciół biznesmenów obraca się do góry nogami, kiedy pod ich opiekę trafiają siedmioletnie bliźnięta...



TVP1 21:20

Co się zdarzyło w Las Vegas

Jacki Joy, szukając zapomnienia, udają się do Las Vegas. Choć się nie znają, z powodu pomyłki dostają ten sam pokój w hotelu.



TVP2 22:55

Porzucona

W życiu zapracowanej studentki pojawia się mężczyzna - detektyw, który prowadzi śledztwo w sprawie zaginięcia jej chłopaka.

pus weteranów - thriller, USA 2006, reż. Sheldon Lettich, wyk. Jean-Claude van Damme, Vivica A. Fox, Peter Bryant **00:05** Zdrady - serial fabularno-dokumentalny **01:05** Sport - retransmisje **03:00** Tajemnice losu

TVN

05:30 Uwaga! - magazyn reporterów **05:50** Mango - telezakupy **07:55** Mają w ogrodzie - magazyn poradnikowy **08:30** Dzień dobry TVN - magazyn **11:00** Co za tydzień - magazyn **11:35** Odlotowy ogród - magazyn poradnikowy **12:10** Prawo Agaty - serial obyczajowy **13:10** Mali giganci - program rozrywkowy **15:00** Shrek - film animowany, USA 2001 **17:00** Ugotowani - reality show **18:00** Piękny hotel - reality show **19:00** Fakty 1925 **19:25** Sport 1945 **Uwaga!** - magazyn reporterów **20:00** Mamy cię! - program rozrywkowy **21:20** Nie rób scen - serial komediowy **21:50** Mąż czy nie mąż - serial komediowy **22:25** Na językach - magazyn **23:30** Last Minute - komedia, Polska 2013, reż. Patryk Vega, wyk. Wojciech Męcalowski,

Klaudia Halejcio, Aldona Jankowska **01:15** Uwaga! - magazyn reporterów **01:30** Sekrety magii - interaktywny program rozrywkowy

TV4

05:00 Disco Polo Life **06:00** Strażnik Teksasu - serial sens. **07:05** Jake i piraci z Nibylandii - serial animowany **07:35** Nowy Scooby i Scrappy Doo **08:05** Garfield show - serial dla dzieci **08:25** Karzeł Długonos - film przygodowy, Niemcy 2008, reż. Felicitas Darschin **10:15** Galileo **12:15** Przygody Merlina - serial fantast. **14:15** Operacja „Słoń” - film przyg., USA 1995 **16:35** Goście, goście II - komedia, Francja 1998, reż. Jean-Marie Poiré, wyk. Jean Reno, Christian Clavier **19:00** Galileo **20:00** Park Jurajski III - film sens., USA 2001 **21:55** Brudna forsa - film sens., Aruba/USA 2002 **00:00** Armstrong - film sens., USA 1998 **02:00** Zbrodnie, które wstrząsnęły Polską **03:00** Dekoratornia **04:00** Disco Polo Life

TVP Szczecin

08:35 Rączka gotuje **09:20** Mój pies i inne zwierzęta **09:33** Dekorady **10:00** Żyjmy zdrowo **10:15** Ciocia Jabłonna i wujek Seler z krainy Witaminy **10:30** Barka **11:00** Barbara i Jan **11:40** Kultowe rozmowy **12:15** Głos regionów **13:05** Co u nas? **13:15** Aluron Warta Zawiercie - KPS BPS Siedlce **15:45** Powrót do przeszłości **16:00** Młodzież kontra **17:00** Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii **17:30** Arka **18:01** Złota kolekcja **18:30** Kronika **18:50** Wiatr od morza **19:02** Program sportowy **20:40** Program publicystyczny **21:00** Echa tygodnia **21:15** Dziennik regionów **21:45** Sny o wojnie **22:04** Kronika **22:25** Gotowi Start **22:50** Salonowiec **23:00** Telekurier extra **23:35** Super kret **00:40** Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii

TVP Gdańsk

09:33 Dekorady **10:00** Panorama tygodnia **10:20** Tede jo **10:30** Sam na sam z Trusem **10:45** Konfesjonal **11:00** Barbara i Jan **11:40** Kultowe rozmowy **12:15** Głos regionów **13:05** Co u nas? **13:15** Aluron Warta Zawiercie - KPS BPS Siedlce **15:45** Powrót do przeszłości **16:00** Młodzież kontra **17:00** Było, nie minęło - kronika zwiadowców historii **17:30** Panorama tygodnia **17:45** Sam na sam z Trusem **18:00** Droga **18:30** Panorama **18:50** Panorama, sport **19:00** Tede jo **19:15** Czas Gdyni **19:30** Tak czy inaczej **20:00** Telesprzed **20:30** Kadry sprzed lat **21:00** Echa tygodnia **21:15** Dziennik regionów **21:45** Sny o wojnie **22:00** Panorama **22:30** Rozmowy o nadziei

Z szerokiego świata...

DOMINIKANA

Szokujący film z baru

Turyści nagrali mysz spacerującą po barze szybkiej obsługi. Po chwili gryzoń pałaszował jedzenie. Potem przegoniono go na zaplecze, gdzie znajduje się m.in. kuchnia...

USA

Rusz się na Marsa

85-letni astronauta Buzz Aldrin ma przesłać: w sieci opublikował zdjęcie, na którym w pozie Supermana prezentuje koszulkę z napisem „Rusz swoją d*** na Marsa”.

SERBIA

Nie wyrzucajcie broni!

Rząd serbski poprosił, żeby nie wyrzucać granatów i innej broni do śmietnika, bo grozi to wypadkami - informuje Reuters. W ramach amnestii można ją oddawać policji.

Horoskop dnia

WODNIK (21.01-18.02)

● Jeśli tylko nadarzy się taka okazja, spróbuj zmienić dotychczasową sytuację. Zmiana pracy wcale nie musi być taka głupia. Opracuj swój plan.

RYBY (19.02-20.03)

● To nie jest Twój czas. Ten dzień lepiej poświęcić na relaks, regenerację i zbieranie sił. Nadchodzi bardzo pracowity i ciężki weekend. Uwaga!

BARAN (21.03-20.04)

● Samotne Barany mogą liczyć na ożywienie dotychczasowej sytuacji. Barany, które są w związkach - uważajcie na kłótnie o drobniarzi.

BYK (21.04-21.05)

● Czas wyciągnąć wnioski z doświadczeń z przeszłości. Pewne sytuacje, które wydarzyły się kiedyś, mają skutki w teraźniejszości...

BLIŹNIĘTA (22.05-21.06)

● Wspieraj swoją odporność. Pij zdrowe soki, jedz dużo warzyw i owoców. Niby wiosna zbliża się wielkimi krokami, ale grypa też.

RAK (22.06-22.07)

● Wnabliższym czasie może Ci doskwierać ból głowy. Będzie to związane ze stresem i tym, że wszystko bierzesz za bardzo do siebie. Spokojnie!



FOT. GRZEGORZ PRESS/TVN

INTERNET

Wzajemny bojkot

Po wywiadzie Dolce & Gabbana, w którym krytykują in vitro i adopcję przez gejów, gwiazdy podzieliły się. Jedni bojkotują projektantów, drudzy oburzonego Eltona Johna.

LEW (23.07-22.08)

● Zaczyna się poważna rywalizacja. To już nie są żarty. Czas brać się do roboty. Stop z lekceważeniem zdania innych, a szczególnie szefa.

PANNA (23.08-22.09)

● Początek kalendarzowej wiosny już jutro! Dla Ciebie może to oznaczać rozpoczęcie wiosennych porządków w szałwie i na balkonie.

WAGA (23.09-22.10)

● Nie przejmuj się tym, co mówią inni. Teraz jest odpowiedni moment na podjęcie odważnej decyzji. Zastanów się, czego oczekujesz od życia.

SKORPION (23.10-21.11)

● Postaw na leniwość, spokojny wieczór. Może wspólny seans filmowy albo wyjście do teatru? Odpocznij po intensywnym tygodniu.

STRZELEC (22.11-21.12)

● To od Ciebie zależy, jak dalek pociągniesz się ten związek. Prognozy są raczej pozytywne, ale jeśli czujesz się źle to teraz jest chwila na działanie.

KOZIOROŻEC (22.12-20.01)

● Posłuchaj spokojnej muzyki i weź gorącą kąpiel albo prysznic. Nadszedł czas na ukojenie myśli. Nie powinieś się teraz stresować pracą.

GŁOS

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

Prezes oddziału
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nalecz

Zastępcy
Przewodniczący Stefanowski, Bogdan Stech
(Internet), Ynona Husaim-Sobecka

Dyrektor działu reklamy
Marcin Rausch, tel. 94 347 35 70
Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98
Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12
Prenumerata, tel. 94 347 35 37
Głos Koszaliński - www.gk24.pl
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin
tel. 94 347 35 99, fax 94 347 35 40, tel.
reklama 94 347 35 12, reklama.gk24@mediaregionalne.pl
Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 01, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@mediaregionalne.pl,
reklama.gp24@mediaregionalne.pl
Głos Szczeciński - www.gs24.pl
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin,
tel. 91 481 33 00, fax 91 433 48 64,
tel. reklama 91 481 33 92,
redakcja.gs24@mediaregionalne.pl,
reklama.gs24@mediaregionalne.pl
ODDZIAŁY
Kolobrzeg ul. Ratuszowa 3/13,
78-100 Kolobrzeg, tel. 94 354 50 80,
fax 94 352 7149

Bytów ul. Wojska Polskiego 2, 77-100 Bytów,
tel. 59 822 60 13, tel. reklama 59 848 81 01
Szczecinek ul. Plac Wolności 6,
78-400 Szczecinek, tel. 94 374 88 18

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:

- W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
- Wysyłając SMS: 7968
- Wchodząc na portal: nadaj.pl

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

■ NIERUCHOMOŚCI
■ HANDLOWE
■ MOTORYZACJA

■ FINANS/BIZNES
■ NAUKA
■ PRACA

■ ZDROWIE
■ USŁUGI
■ TURYSTYKA

■ BANK KWATER
■ ZWIERZĘTA
■ ROŚLINY, OGRODY

■ MATRYMONIALNE
■ RÓŻNE
■ KOMUNIKATY

■ ŻYCZENIA
■ /PODZIĘKOWANIA
■ GASTRONOMIA

■ ROLNICZE
■ TOWARZYSKIE

Ogłoszenia pochodzą:
(GK) - obszar koszaliński
(GP) - obszar słupski
(GS) - obszar szczeciński

(N) - ogłoszenie z internetowego systemu ogłoszeń
www.nadaj.pl

finanse biznes

kredyty, pożyczki

REKLAMA

S014004669A

Pożyczka przedwyplatowa

✓ również z zajęciami komorniczymi, emeryci i renciści, prowadzący działalność, rolnicy
✓ Wypłata natychmiast!!!
✓ Dogodne warunki spłat
✓ Możliwość prolongowania terminu płatności

tel. 600-600-268
532-518-511

● !!!!! Lombard 24H - Dworzec PKP skup, sprzedaż, zastaw 662-01-01-02. (GK)

● !!!!! Pożyczki ANANAS od 300 do 1500 zł Tel. 511 991 281. (GP)

"PROFIT-FINANS" Spłata innych. 59/840-22-72, 510-087-022. (GP)

● Dziesiątka pożyczki Koszalin. 791-637-933, 531-666-082 (GK)

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38. (GP)

POŻYCZKA! Trzydziestka! Formalności telefoniczne. Codziennie, tel. 694-781-781. (GS)

● Sfinansuj dowolny cel, wystarczy tylko PIT-11, PIT-40 oferta już od 4,9%, decyza w 5 minut, umów się na spotkanie z doradcą. Koszalin, tel: 94 341 23 47, 518 183 075; Słupsk, tel: 59 842 41 20; 533 393 100. (GP)

● Szybkie pożyczki bez BIK, 664520998. (GK)

usługi prawne

● Darmowe porady prawne, 731-961-209. (GP)

biura rachunkowe

● PODATKI ZUS kadry 696427660 (GK)

inne

● !!!!! SKUPUJEMY długie gotówki! Koszalin, tel. 94/347-32-86. (GK)

handlowe

sport i rekreacja

● rower damski, na gwarancji, 500 zł, tel. 510-152-200 (GK)

materiały budowlane

!!!MALOWANIE, remonty 500-354-255. (GK)

● Siatki, druty, kolczasty, panele. Słupsk, tel. 59/847-13-29. (GP)

● STYROPIAN producent, dostawa 52/331-62-48. (GK)

inne

!!!!!! Drewno Słupsk, 604-515-546. (GP)

● BUKSZPAN od 2 zł K-lin 94/3427088 (GK)

● FOLIA ogrodowa, basenowa, balkonowa, worki na ziemiaki, zboże itp. Gdańska 38, 59/8425659 (GP)

● -Kuchinka gaz. 4 pal. "AMICA", -Okap gastronomiczny 120x75, nierdzewka, -szafka na broń myśliwską, trzy jednostki ; sprzedam 94/316-62-24. (GK)

● SIATKI ogrodz. Słupsk, 603-070-188. (GP)

ZŁOM kupię, potnę, przyjadę i odbiorę, tel. 607-703-135. (GP)

komunikaty

● Leg. studencka nr 75362. (GK)

● Legitymacja szkolna M. Matejek (GK)

● Zgubiono Leg. Studencka 66711 (GK)

motoryzacja

auto kupno

● Rozbite, złomowanie, skup 602-506-359. (GK)

● !!!!!!! Auto skup. 534-045-772 (GK)

● ! Auta i busy T-4 powypadkowe kupię, sprzedaj części, tel. 504-672-242. (GS)

● ! SKUP aut najlepsze ceny, 792307793 (GP)

AUTO skup wszystkie, 695957907. (GP)

AUTOKASACJA - PŁATNOŚĆ GOTÓWKĄ Tel. 660-180-555 / 660-487-304. (GK)

● AUTOKASACJA Bierkowo. Skup całych i uszkodzonych. 59/811-91-50, 606-206-077. (GP)

AUTOSKUP skupujemy każde pojazdy, płacimy nawet za wraki, oferujemy najwyższe ceny. tel. 536-079-721. (GS)

auto sprzedaż

● Fiesta 1.3 (1998), 5 drzwi, 604-868-130. (GP)

● Focus 04, 9900 zł, tel. 889-213-731 (GK)

● Renault Clio 3 2005 r. tel. 509-165-966 (GK)

● Vectra C 2004 TDI stan idealny 785 632 721. (GP)

● WWW.MAX-CAR.PL 94/346-59-63. (GK)

motocykle

● SKUTER Benzer -barnet 2300zł, tel. 607-334-476. (GP)

przyczepy, naczepy

!!!!!! WYPOŻYCZALNIA przyczep, K-lin, Mieszka 1 24, 94/348-43-94. (GK)

usługi

● !!!!!!! Promocja tłumiki, katalizatory, filtry DPF FAP, tel. 94/342-05-97. (GK)

inne

● 15 zimowe felgi stalowe 514929481 (N)

nauka

kursy, szkolenia

● !!! KURS wózki widłowe, żurawie, HDS. Dogodne terminy, wszystkie kategorie 508-199-537, 604-661-601. (GK)

korepetycje

● "DE-EM" korepetycje, (94)348-0-347. (GK)

● Angielski. 534-791-793. (GK)

REKLAMA K035001347A

Firma Terma zatrudni

HANDLOWCÓW

Wymagana dobra znajomość języka niemieckiego i aktualne prawo jazdy kat.B.

Słupsk, tel. 59 841 44 34; ul. Poznańska 42A; terma@terma.pl

nieruchomości

REKLAMA

K015002482A

ABAKUS

NIERUCHOMOŚCI

Aniela Barzycka

ul. Zwycięstwa 143

(obok Związkowca)

661 697 666

abakus-nieruchomosci.pl

szukaj nas również na gk24.pl

mieszkania - sprzedam

● !!!!! Duża kawalerka 41 m2, z garażem, k. Białogardu, 512327401. (GK)

"OMEGA" - wyceny, obrót Słupsk, ul. Starzyńskiego 11. tel. 59 8414420, 601654572 www.nieruchomosci.słupsk.pl" (GP)

● 3pok. ,56m² Słupsk ,ul.Mikołajska 601 627 996. (GP)

● Mieszkanie 2 pok. 52 m2, Słupsk, ul. Wiatraczna, tel. 782797125 (N)

● Sprzedam mieszkanie 49,45 m2, rozkładowe, do remontu. Mieszkanie w pięknej kamienicy, z własną piwnicą i komórką. Szczecin Gołecin. Cena: 132 000 zł. Tel: 690 892 756 (N)

● Tanio -mieszkanie 3-pok., 46,5m², II piętro, środkowe - rozkładowe, usytuowane na osiedlu S obieskiego w Słupsk u, Tel. 505-321-359. (GP)

mieszkania do wynajęcia

● 2 pokojowe w centrum Koszalina - tanio. tel: 888 237 310/ 664 119 262. (GK)

● 2-POK. Koszalin, 48 mkw. 516-132-434. (GK)

● 2-POK. wyposażone, 94/340-50-52. (GK)

● 3-pok. 98 m2 Rokosowo 602-636-804 (GK)

● 3-POK. własnościowe, Przylesie, 667-570-950. (GK)

● 3-POKOJOWE Kołłątaja, 608-281-434 (GK)

● KAWALERKA około 30m² 502 282986. (GP)

● KAWALERKA Okulickiego. 505-274-132 (GK)

Kawalerka umeblowana 509290849 (N)

● Kawalerka, Koszalin, tel. 662-192-277 (GK)

● MIESZKANIE 1 i 2 pokojowe oraz stacja, Słupsk, 601052900. (GP)

● POKÓJ w domku, 515-556-834. (GK)

● POKÓJ w domku, 532-616-114. (GK)

● Pokój, 668-679-093, 94/345-01-20. (GK)

● Pokój. Słupsk, 691-486-950. (GP)

mieszkania - wynajmę

● 2-pokojowe ul.Tuwima, Koszalin tel. 606929471 (N)

Wynajmę pokój w mieszkaniu przy ulicy Dokerów (Morska) . Spokojnej osobie pracującej lub emerytowi. Koszt 450 zł.

Kontakt: 519195848 (N)

domy - sprzedam

"ANKAM"

PROMOCJA sprzedający 0% PIĘSUD-SKIEGO 5, 94/342-26-19, 605-405-744; www.ankam.pl (GK)

REKLAMA

K015002487R

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

pomagamy przy sprzedaży

lub zamianie mieszkań, w tym również zadłużonych i spadkowych

ZADZWOŃ 661-841-555

ul. Zwycięstwa 143

(obok Związkowca)

tel. 661-841-555

www.abakus-nieruchomosci.pl

TANIE 2-pok. (37), I p., po remoncie, ciepłociąg, rej. Wańkowicza, 129.900,-

idealne pod inwestycję, tanie 1-pok., z wyposażeniem, tylko 74.000,- do negocjacji

loggia, 3-pok., osobno wc, ciepłociąg, rej. Spasowskiego, OKAZJA - 185.000,-

duże 2-pok. (48), ciepłociąg, po remoncie, rej. Emki, 160.000,- do negocjacji

169.000,- rej. Tetmajera, tylko 2920zł/m2 - 4-pok., klucze w biurze

30 m2 - 105 tys., OKAZJA, klucze w biurze, kuchnia z oknem, rej. Żeromskiego

dochodowy, nowy pensjonat nad morzem, 1 950.000,- 0% prowizji od Kupującego

"ANKAM" Nowy dom wolno stojący, Szczegolino, 220.000 zł (GK)

● Domek drewniany nad jeziorem pow 54m duża działka Porost 509290849 (N)

● Konikowo, stan surowy, 245 tys zł, 509-533-031 www.domykoszalin.pl (GK)

● Pensj. z kl. nocnym i basenem b.tanio 604408726 (N)

● Sprzedam dom bliźniak z dużą działką, os. Bukowe, atrakcyjne położenie, bez pośrednika. Tel. 602198866 (N)

lokale użytkowe - do wynajęcia

● DO wynajęcia lokale biurowe Koszalin ul. Morska 60, 602-536-296. (GK)

● POMIESZCZENIA handlowe od 100 do 400 mkw. centrum, tel. 604-074-766. (GK)

● Wynajem biur i magazynów, 94/7110930, www.biurowiec-koszalin.pl (GK)

działki, grunty - sprzedam

● 1000m lub 1.1ha przy jez. ok.Sz.cinka 604408726 (N)

● DZIAŁKA 39 ar, Jamno, 888-815-078. (GK)

garaże

GARAŻE blaszane Promocja konstr. ocynk www.partnerstal.pl 91/4435187, 94/7216183, 798710329,

● Zatrudnię do pracy księgowo-biurowej lub zlecę prace księgowe firmie. CV i LM na satipraca@gmail.com (GK)

● ZATRUDNIĘ fryzjerkę, 602-688-260. (GK)

● ZATRUDNIĘ kierowcę C+E w transp. międzynarodowym może być bez doświadczenia, 604-61-60-26. (GK)

● Zatrudnię operatora ładowarki tel. 728123328. (N)

● ZATRUDNIĘ osobę do sprzedaży palmy, 500-38-24-67. (GK)

● Zwrot podatku - Niemcy, Holandia 94/311-70-00, komórka 668-167-770. (GK)

rolnicze

maszyny rolnicze

● 360, tel. 505-128-229. (GK)

● C-330, C-360 przyczepy, 506-986-741. (GK)

● OPRYSKIWACZ KRUKOWIAK 16m, 1100l, rok prod.: 99r. 888-725-889. (GK)

● sprzedam ciągnik rolniczy Ursus C330, rok prod. 1975, tel. 692458823 (N)

● Sprzedam maszynę do robienia siatki, cena 600 zł, tel. 782-476-186. (GK)

inne

● !!!!!!! Wapno nawozowe. "DOWO", tel. 91-578-67-33, 601-863-937. (GS)

● !!!!! Wapno rolnicze, 94/365-63-18. (GK)

● !!! ZIEMIANKI średniaki, 608-030-670. (GK)

Firma North Hurt oferuje Skup Zbóż Krótkie terminy płatności , oraz Marchew Paszową Pasze, Nawozy, Środki Ochrony Roślin, USŁUGI DLA ROLNICTWA, Zapewniamy Transport Okolice Słupska Tel.725-202-232 (N)

● KUPIĘ grykę, łubin, wykę, gorczycę, peluszkę itp. Tel. 604-250-237 (N)

● kupię kłacz oprzęganą - zimnokrwistą, tel. 694-059-785. (GK)

● Kupię krowy, jałóWKi tel. 500-277-836. (GK)

● KURKI 6-tyg., 94/312-42-34. (GK)

LOGOS skup bydła , trzody 500-277-836. (GK)

● obornik- worki 724870911 (N)

● Pszenica jara czyszczona Słupsk 697148547 (N)

● Sadzeniaki sprzedam, tel. 788-608-470. (GK)

● SKUP - bydła, także młodego, maciory, knury gotówka 692-064-102. (GK)

● Sprzedam bobik, owies i słomę, tel. 669-910-561 (GK)

● Sprzedam pszenżyto 7t, bób nasiona. Kupię sadzarkę kubelkową, 731-382-747. (GK)

● sprzedam sianokiszonkę 606531768 (N)

● Sprzedamlubin, pszenżyto, psznicę, ciągniki, plugi tel. 609 283 015. (GP)

● Topinambur, jęczmień, tel. 609-988-258. (GP)

● ZIEMIANKI jadalne i pszenżyto jare, mieszanek zbożowa, 94/316-55-96. (GK)

różne

! Kominkowe, opalowe 694-295-410 (GP)

● DETEKTYW-KOSZALIN.PL, 602-601-166. (GK)

● Drewno 781963666, 691418586. (GP)

regiopraca.pl

Informator

4

lata grany był w słupskim Nowym Teatrze musical „Cabaret” w reżyserii Andrzeja Marii Marczewskiego. Spektakl zszedł z afisza 13 marca w związku z wygaśnięciem licencji na wykonywanie tego tytułu.

Weekend atrakcji

Koncerty, festiwal gier, prezentacje recytatorów i spektakl

Słupsk

Oto wybrane imprezy, które w sobotę i niedzielę odbędą się w Słupsku.

Daniel Klusek

daniel.klusek@gp24.pl

Hity Whitney Houston

W sobotę w koncercie Tribute to Whitney Houston zaśpiewa Hania Stach. Płyta, która sprawiła, że zaczęła traktować śpiewanie poważniej, był album „I'm Your Baby Tonight” Whitney Houston. Teraz składa hołd wielkiej wokalistce wszech czasów. W koncercie, poza solistką, wystąpi jej zespół oraz orkiestra słupskiej filharmonii pod batutą Bohdana Jarmołowicza. Początek o godz. 19, bilety kosztują 50 złotych.

Festiwal gier

Miłośnicy gier planszowych mogą wziąć udział w pierwszym Festiwalu Gier Planszowych. Na imprezie odbędą się degustacje herbat yerba mate oraz muzyczne podróże przy nieznanym instrumencie. Będzie możliwość zagrania w niemal 50 gier planszowych. Początek zabawy o godz. 14 w Młodzieżowym Centrum Kultury. Dzień później w herbaciarni Filart odbędzie się degrywka. Wstęp wolny.



FOT. ARCHIWUM FILHARMONII

► Koncert Hani Stach zakończy Konfrontacje Sztuki Kobiecej

Zagra Black Balloon

W Dom Ówce w sobotę o godz. 21 zagra zespół Black Balloon. Grupa w składzie: Klaudia Janus - wokół, Daniel Pisarkiewicz - gitara, Kamila Bilińska - gitara basowa i Tomasz Rutkowski - perkusja zaprezentuje swoje starsze i premierowe utwory. Bilety: 5 i 7 złotych.

Indios Bravos w Motorze

W sobotę w Motor Rock Pubie zagra zespół Indios Bravos. Te-

goroczna trasa grupy przebiega pod hasłem powrotu do przeszłości, a to za sprawą reedycji płyty „Part One”. Na koncercie będzie można usłyszeć kilka piosenek z tego krążka i wiele innych, dawno niesłyszanych piosenek, a także materiał premierowy. Początek o godz. 20, bilety kosztują 40 złotych.

Ozdoby na święta

W sobotę od godz. 14 do 16 w Pracowni Ceramicznej SOK

przy ul. Wojska Polskiego 10a wszyscy chętni stworzyć będą mogli oryginalne pisanki, ozdoby, palmy wielkanocne, wianki; pisanki, kurki, baranki, kartki i wiele innych świątecznych ozdób. Gwoździem programu będzie pokaz, degustacja i warsztaty pieczenia chleba oraz zdobienia mazurków wielkanocnych. Udział w zajęciach jest bezpłatny.

Angielska herbaciarnia

Do herbaciarni Filart w sobotę można się wybrać na bezpłatne konwersacje w języku angielskim przy kawie czy herbatce. W spotkaniu udział mogą wziąć zarówno początkujący, jak i zaawansowani rozmówcy. Konwersacje poprowadzą Katarzyna Macegoniuk i Marcin Grębowicz. Początek o godz. 19, wstęp wolny.

Recytatorzy w Rondzie

W sobotę w teatrze Rondo odbędą się powiatowe eliminacje do 60. edycji Ogólnopolskiego Konkursu Recytatorskiego. Przeprowadzany jest w formie czterech odrębnych turniejów: recytatorskiego, wywiedzione ze słowa, teatrów jednego aktora i poezji śpiewanej. Początek o godz. 10. Wstęp wolny. Natomiast o godz. 19 w monodramie „Matka Mejsa i jej dzieci” wystąpi Caryl Swift. Bilety kosztują 15 i 10 złotych. ● ©©

Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Body/Ciało, sob., godz. 18.40, 21.10, niedz., godz. 18, 21.10; Chappie, sob., godz. 16, 18.45, 21.30; Coś za mną chodzi, sob., niedz., godz. 19; Disco polo, sob., niedz., godz. 15.45, 18.15, 20.45; Focus, sob., godz. 21, niedz., godz. 20.15; Pięć: nie odchodź, sob., godz. 14, niedz., godz. 13.50; Pięćdziesiąt twarzy Greya, sob., godz. 16, niedz., godz. 21.20; Poranki, sob., niedz., 10.30, 12; Seria niezgodna: zbuntowana, 2D: sob., niedz., godz. 12.20, 20.30; Snajper, sob., godz. 14, niedz., godz. 15.45; Asteriks i Obeliks: Osiedle Bogów, 2D: sob., godz. 13.50, niedz., godz. 10.30, 3D: sob., niedz., godz. 10.45; Frut, 2D, sob., godz. 10.30, 14.40, 16.50, niedz., godz. 10.10, 14.40, 16.50, 3D: sob., niedz., godz. 12.20; Kopciuszek, sob., godz. 10.30, 11.15, 13.10, 15.50, 18.30, niedz., godz. 10.30, 12.40, 13.10, 15.50, 18.30; Spongebob: na suchym łądzie, 2D: sob., niedz., godz. 13.30, 3D: sob., godz. 10.10, niedz., godz. 11.15

Rejs

Asteriks i Obeliks: Osiedle Bogów, 2D: sob., godz. 16, niedz., godz. 14; Cuda, sob., niedz., godz. 17.45

Lębork

Fregata

Kopciuszek, niedz., godz. 15.45, 18; Body/Ciało, sob., niedz., godz. 20.15

Ustka

Dejlin

Asteriks i Obeliks: Osiedle Bogów, sob., godz. 16, niedz., godz. 17; Carte Blanche, sob., godz. 18; Lewiatan, sob., godz. 20; FRUI, niedz., godz. 15; Polskie gówno, niedz., godz. 19

KOMUNIKACJA

Słupsk: PKP 118 000; 22 194 36; PKS 59 842 42 56; dyżurny ruchu 59 843 71 10; MZK 59 848 93 06; Lębork: PKS 59 862 19 72; MZK w godz. 7-15, tel. 59 862 14 51; Bytów: PKS 59 822 22 38; Człuchów: PKS 59 834 22 13; Miastko: PKS 59 857 21 49.

DYŻURY APTEK

Słupsk

Ratuszowa, ul. Tuwima 4, tel. 59 842 49 57

Ustka

sobota - Remedium, ul. Wyszyńskiego 1b, tel. 59 814 69 69, niedziela - Ustecka, ul. Żeromskiego 5, tel. 59 814 98 17

Bytów

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

Miastko

Rodzinną, ul. Wybickiego 30, tel. 59 857 51 55

Człuchów

sobota - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42, niedziela - Wracam do Zdrowia, ul. Długosza 11, tel. 518 015 278

Lębork

sobota - Dr Max, ul. 1 Maja, tel. 59 726 09 19, niedziela - Pod Waga, ul. Tczewska, tel. 59 862 28 04

Łeba

Słowińska, ul. Kościuski 70 a, tel. 59 866 13 65

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk:

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

Ustka:

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

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

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

Dział Pomocy Doradziej Miastko, tel. 59 857 09 00;

Człuchów: 59 834 53 09.

WAŻNE

Słupsk: Policja 997; ul. Reymonta, tel. 59 848 06 45; Pogotowie Ratunkowe 999; Straż Miejska 986; 59 843 32 17; Straż Gminna 59 848 59 97; Urząd Celny - 58 774 08 30; Straż Pożarna 998; Pogotowie Energetyczne 991; Pogotowie Gazownicze 992; Pogotowie Ciepłownicze 993; Pogotowie Wodno-Kanalizacyjne 994; Straż Miejska alarm 986; Ustka - 59 814 67 61, 697 696 498; Bytów - 59 822 25 69;

KULTURA

Nowy Teatr, ul. Lutosławskiego 1, tel. 59 846 70 00; Filharmonia Sinfonia Baltica, ul. Jana Pawła II 3, tel. 59 842 38 39; Teatr Tęcza, ul. Waryńskiego 2, tel. 59 842 39 35; Teatr Rondo, ul. Niedziałkowskiego 5a, tel. 59 842 63 49; Słupski Ośrodek Kultury, ul. Braci Biernickich 1, tel. 59 845 64 41; Młodzieżowe Centrum Kultury, al. 3 Maja 22, tel. 59 843 11 30; Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Grodzka 3, tel. 59 840 58 38.

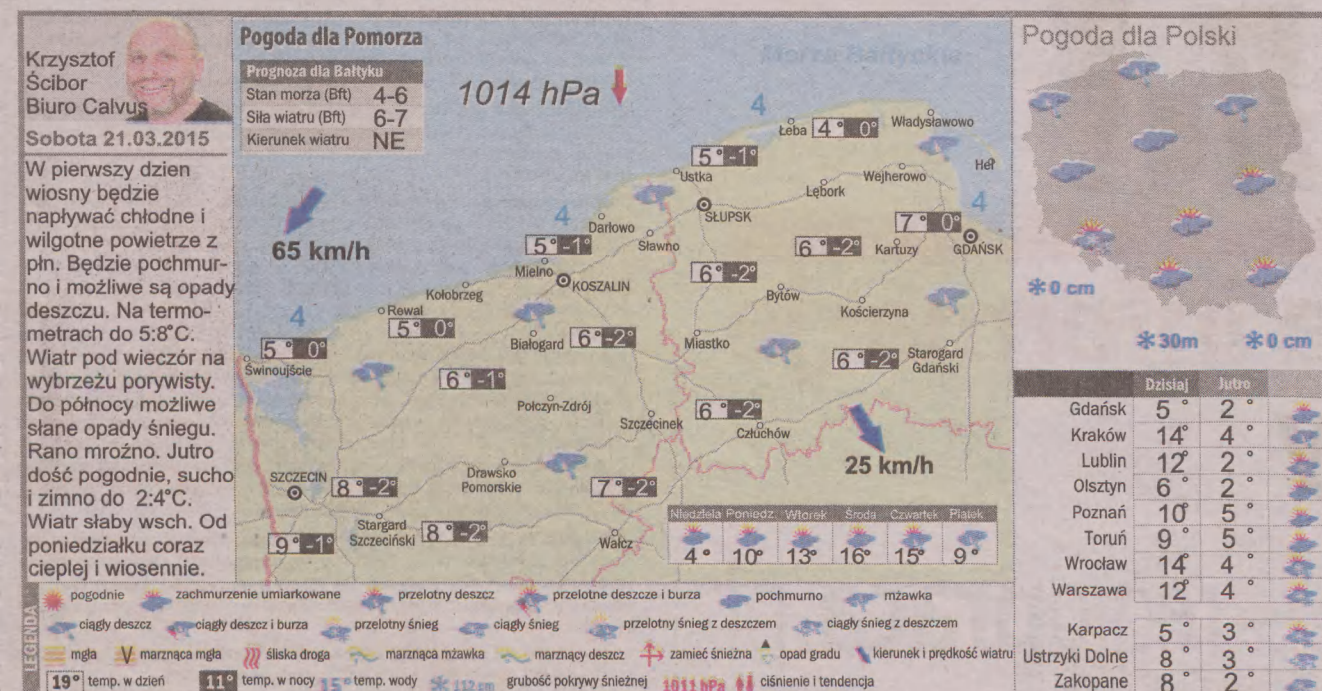
USŁUGI POGRZEBOWE

Kalia, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600, pełna oferta pogrzebowa. Zieleni (24h/dobę) telefon 502 525 005 lub 59 841 13 15, ul. Kaszubska 3 A. Winda i baldachim przy grobie. Hades, ul. Kopernika 15, całodobowo: tel. 59 842 98 91, 601 663 796. Winda i baldachim przy grobie. Hermes, ul. Obrońców Wybrzeża 1, (całodobowo), tel. 59 842 84 95, 604 434 441. Winda i baldachim przy grobie.

PORADNICTWO

Biurowo Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, pon.-czw. w godz. 10-14; Bliziej Prawa - bezpłatne porady prawne obywatelskie, ul. Jana Pawła II, tel. 59 307 00 20, czynne: poniedziałek - środa godz. 8-16, czwartek godz. 10-18, Telefon zaufania Tama - 59 841 40 46, czynny: poniedziałek - piątek w godz. 16-20; Alkoholowy telefon zaufania Krokus - czynny codziennie 17-22, tel. 59 841 46 05; Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - tel. 59 840 14 60

Pogoda



REKLAMA K035000546B

59 196-25 TAXI

59 84 22 700

Vigor

607 27 17 17

59 196-25

Jeździmy najtaniej!

Piechniczek: Boję się, że Nawałka może stracić Kubę

● Były selekcjoner uważa, że sprawę Błaszczykowskiego trzeba rozegrać lepiej

● Im więcej się mówi o braku powołania, tym gorzej dla kadry narodowej

Piłkarz

Jacek Sroka
j.sroka@dz.com.pl

W niedzielę rozpocznie się zgrupowanie reprezentacji Polski przed meczem eliminacji mistrzostw Europy z Irlandią. W ostatnim tygodniu zamiast o czekającym nas spotkaniu w Dublinie mówiło się jednak głównie o braku powołania do kadry na ten pojedynek dla Jakuba Błaszczykowskiego, choć był kapitanem drużyny narodowej. Jest już w pełni sił po kontuzji i w tym roku gra w drużynie Borussia Dortmund nie tylko w Bundeslidze, gdzie zwykle wchodzi z ławki rezerwowych, ale i w Lidze Mistrzów, w której w środę w meczu z Juventusem pojawił się na murawie po przerwie.

Wynik i to nie tylko meczu z Irlandią, ale całych eliminacji ME pokaże kto w tym sporze miał rację

- Trener reprezentacji ma prawo podejmować takie decyzje, choć czasem mogą być one bolesne dla piłkarza - stwierdza Antoni Piechniczek, który w przeszłości dwukrotnie prowadził biało-czerwonych. - Warto jednak pamiętać, że Błaszczykowski pełnił w drużynie narodowej szczególną rolę będąc przez ostatnie lata

nie tylko jej kapitanem, ale i często najlepszym zawodnikiem. Boję się, że ta decyzja może sprawić, że drogi Nawałka i Kubę mogą się teraz rozjechać i Adam może stracić tego zawodnika już na zawsze.

Piechniczek doskonale zna takie sytuacje z własnej selekcjonerskiej kariery. W trakcie mistrzostw świata w Hiszpanii w 1982 roku miał podobny dylemat dotyczący obecnego prezesa PZPN Zbigniewa Bońka.

- Po dwóch bezbramkowych remisach w tym mundialu z Włochami i Kamerunem niektórzy podpowiadali mi, że bym w spotkaniu z Peru nie wystawiał Bońka, bo Zbyszek grał w tych meczach słabo. Rozważyłem całą sprawę i uznałem, że nawet jeśli wygrałbym z Peru, to straciłbym w tym turnieju Bońka. Postanowiłem dać mu jeszcze jedną szansę i było to dobrym pomysłem, bo najpierw wygraliśmy z Peru, a później zdobyliśmy w Hiszpanii trzecie miejsce na świecie wyrównując osiągnięcie kadry Kazimierza Górskiego z 1974 roku - stwierdził szkoleniowiec, który prowadził polską reprezentację w latach 1981-86 i 1996-97.

Piechniczka nie przekonuje tłumaczenie Adama Nawałka, że Błaszczykowski nie prezentuje jeszcze reprezentacyjnej formy.

- Każdy kto zna się na piłce doskonale wie, że do kadry wielokrotnie byli powoływani zawodnicy, którzy nie tylko nie byli w najwyższej formie, ale nawet w pełni sił, a jednak już samą swoją obecnością na ław-



► Jakub Błaszczykowski w reprezentacji Polski gra od 2006 roku zaliczając w niej 68 meczów. W latach 2010-13 był kapitanem kadry

ce rezerwowych stanowili jej wzmocnienie - przypomnieli byli wiceprezes PZPN.

Mieszkający w Wiśle były piłkarz Ruchu Chorzów i Legii

Warszawa nie rozumie także medialnych opinii, że Nawałka nie powołał Błaszczykowskiego, bo nie chciał psuć dobrej atmosfery panującej

w drużynie narodowej po ostatnich dobrych występach i powierzeniu opaski kapitana Robertowi Lewandowskiemu, a jest przecież tajemnica poliszynela, że obaj piłkarze za sobą nie przepadają.

- Takie tłumaczenie kompletnie mnie nie przekonuje, bo przecież ciągle słyszę, że Błaszczykowski jest jednym z filarów tej kadry, a jak można budować reprezentację na człowieku, który ponoć psuje w niej atmosferę - dodał Piechniczek.

Były selekcjoner przyznaje, że Adam Nawałka starał się poprawnie rozegrać tę sytuację, bo przed ogłoszeniem powołania pojechał do Niemiec i rozmawiał z Jakubem Błaszczykowskim.

- Można było jednak rozegrać całą sprawę lepiej. Nie wiem co poszło nie tak i kto popełnił błąd, ale uważam, że lepszym rozwiązaniem byłoby gdyby Kuba dostał powołanie i przyjechał na zgrupowanie kadry, nawet gdyby w Dublinie nie zagrał. Teraz cały czas w mediach mówi się o braku powołania dla Błaszczykowskiego, a tymczasem im o tym głośniejszy, tym gorzej dla kadry. Selekcjoner musi podejmować trudne decyzje i nigdy nie jest tak, że jest w stanie zadowolić wszystkich. Wynik i to nie tylko meczu z Irlandią, ale całych eliminacji mistrzostw Europy pokaże kto w tym sporze miał rację. Sam oczywiście życzę Adamowi wywalczenia awansu na Euro 2016 - stwierdził na zakończenie trener Antoni Piechniczek. ●

W skrócie

SKOKI NARCIARSKIE

Ósme miejsce
Stocha w Planicy

Słoweniec Peter Prevc wygrał przedostatnie zawody Pucharu Świata w tym sezonie. Na mamucim obiekcie w Planicy osiągnął 248,5 (nowy rekord skoczni) i 233 metry. Wyprzedził o 16,6 pkt swojego rodaka Jurija Tepesa. Drugi ze Słowenów był lepszy od trzeciego Austriaka Stefana Krafta zaledwie o 0,1 pkt. Ósme miejsce zajął Kamil Stoch, który skoczył 228,5 i 212,5 metra. Bardzo dobrze zaprezentował się również młody Klemens Muraňka. W pierwszej serii pobił swój rekord życiowy osiągając 221,5 metra. W drugiej oddał skok niewiele gorszy (218,5) i dało mu to ostatecznie siedemnastą lokatę. Nie miał szczęścia Piotr Żyła, który popełnił błąd (95 m). Zajął ostatnie 41. miejsce. Tuż przed nim był Dawid Kubacki, który skoczył 188,5 m. Dzisiaj o 10.00 odbędzie się konkurs drużynowy, a w niedzielę (też godz. 10.00) ostatnie zawody indywidualne.

PIŁKA NOŻNA

Bramki Polaków
w Lidze Europejskiej

Łukasz Teodorczyk zdobył gola dla Dynama Kijów (5:2 z Evertonem i awans), a Kamil Glik dla Torino (1:0 z Zenitem St. Petersburg, awans Rosjan). (STEN)

LOTTO

Multi Multi - 20.03 godz. 14

7, 9, 10, 11, 18, 22, 26, 28, 30, 31, 38, 43, 48, 51, 53, 59, 63, 69, 77, 78 + 31

Multi Multi - 19.03 godz. 22

2, 3, 4, 16, 17, 19, 20, 21, 39, 45, 46, 47, 52, 53, 54, 59, 66, 70, 71, 74 + 19

Mini Lotto 1, 22, 33, 35, 40

Kaskada

1, 7, 8, 10, 13, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 24

Lotto 13, 16, 21, 27, 29, 34

Lotto Plus 14, 18, 26, 29, 48, 49

AUTOPROMOCJA

GŁOS

Juz w poniedziałek, 23 marca
tylko w „Głosie”

TWOJA LOKALNA
LIGA PIŁKI NOŻNEJ

A w nim:

- wyniki meczów,
- strzelcy goli,
- składy drużyn w rozgrywkach II, III, IV lidze i niższych ligach.

W każdy poniedziałek
w „Głosie” przeczytasz
co nowego
w lokalnych ligach.
Nie przepaś!



K015003366J

Sport



W sobotę polecamy

TVP SPORT

godz. 15.10 piłka nożna, FC Barcelona - Manchester City
godz. 23.30, piłka nożna, Atletico Bayer Leverkusen

POLAT SPORT

godz. 7, piłka ręczna, Magazyn Piłki Ręcznej
godz. 14.45 siatkówka Orlen Liga
godz. 17.30 halowa piłka nożna Polska - Białoruś

EUROSPORT

godz. 9.45, 18 skoki narciarskie, Puchar Świata w Planicy
godz. 11.45, TVP 1, narciarstwo alpejskie, Puchar Świata w Meribel

Mecz defensywy

● W sobotę o godz. 18 Energa Czarni podejmować będzie Stelmet Zielona Góra. W Gryfii zobaczymy zespoły stawiające na obronę

Koszykówka

Rafał Szymański

rafał.szymanski@gp24.pl

Stelmet Zielona Góra ma obecnie najlepszą defensywę w lidze.

Defensywne winobranie

Traci najmniej punktów. Stało się tak za sprawą Saso Filipovskiego, szkoleniowca, który w trakcie sezonu objął Stelmet. Trochę trwało, zanim przedstawiał zespół prowadzony wcześniej przez Andrzeja Adamka na właściwe tory. Od tego momentu Stelmet w 15 spotkaniach przegrał tylko raz, wyszedł na czoło TBL i pewnie zmierza po kolejny medal mistrzostw Polski. Nieprzypadkowo kibice w Zielonej Górze wywieszają na meczach flagi z napisem „Mister defensywa” i wizerunkiem szkoleniowca. To działa. W ofensywie ma jedną z osobowości TBL Quintona Hosleya i skutecznego Przemysława Zamojskiego, ale cały skład wygląda solidnie. Na rozegraniu jest najlepsza polska jedynka Łukasz Koszarek z coraz lepiej prezentującym się

Russellem Robinsonem. Pod koszem wysocy słupszczan natkną się na ścianę: mającego łatwość rzutu Aaraona Cela, mobilnego Chevona Troutmana, twardego Adama Hrycaniuka i Jure Lalicia. Stelmet przyjdzie do Słupska po raz kolejny testować skuteczność defensywnej taktyki i zestawienie składu.

Rzecz w tym, że trafia na zespół, który gra obecnie podobnie skutecznie.

Jest spokój w Enerdze Czarnych

Słupski zespół nie musi się obecnie borykać z żadnymi urazami. Od środy trenuje przy normalnym obciążeniu, tak jak pozostali zawodnicy, Jarosław Mokros.

To pomaga Donaldasowi Kairysowi w przygotowaniach do meczu. - To obecnie najlepszy polski zespół. Aby wygrać, musimy zagrać nasz najlepszy mecz. Oni grają na bardzo dobrej intensywności w defensywie. To jest ich najsilniejsza broń.

Defensywa Stelmetu to presja na całym boisku na gracza z piłką lub na samą piłkę. Energa Czarni gra więcej wy-



► Według zapowiedzi Donaldasa Kairysa, skrzydłowy Jarosław Mokros (w głębi) będzie już gotowy na 100 procent do występu

mieniając sobie najbliższych przeciwników. - Nie wiem jednak, czy damy radę tak zagrać w defensywie, jak dotychczas. Stelmet dysponuje dużą siłą fizyczną pod koszem. Musimy więc coś pozmienić - mówi Kairys. - Będziemy mieć kilka

wariantów gry i już w trakcie samego spotkania będziemy modyfikować nasze ustawienie.

Spotkanie rozpoczyna się o godz. 18 w sobotę w hali Gryfia przy ul. Szczecińskiej. Mecz będzie transmitowany przez www.gp24.pl. ● ● ●

Nabywamy mądrości, uczymy się bycia razem

Rozmowa

Rozmowa z Drago Pasalicem, skrzydłowym Energi Czarnych Słupsk, przed spotkaniem ze Stelmetem Zielona Góra.

Jerel Blassingame zadeklarował, że Energa Czarni ma szansę wejść do pierwszej czwórki. Rzeczywiście stać was na to?

- Dorastamy i stajemy się lepszą drużyną z meczu na mecz i z treningu na trening. Po to właściwie bardzo ciężko pracujemy, by być taką prawdziwą drużyną. Teraz nabywamy mądrości i uczymy się bycia razem. Każde zwycięstwo będzie nam bardzo potrzebne, a my wspólnie trenujemy, by uczyć się wygrywać. Stać nas na zwycięstwa z każdym.

Ten mecz ligowy miał być rewanżem za finał Pucharu Polski, w którym większość widziała właśnie was i Stelmet. Nie udało się, okazało się, że wtedy w lutym w Gdyni nie byliście jeszcze na tyle dobrym zespołem, by się tam znaleźć.

Wtedy długo zastanawialiśmy się, dlaczego nie zagramyśmy w finale. Bolała nas ta porażka z Rosą Radom w półfinale. My jesteśmy zawodowcami, teraz musimy się skupić na każdym kolejnym meczu i tak ro-



► Drago Pasalic do tej pory zagrał sześć spotkań w ECS

bić, by nie popełniać tych błędów, które przydarzyły nam się w spotkaniu z Rosą.

Hosley to zawodnik, który śni się panu przed tym spotkaniem?

Nie śni mi się. To zadanie trenerów, aby nas dobrze przygotować do kolejnych spotkań. My oczywiście musimy skupić się na rywalach, ale musimy skupić się na swojej grze. Jeśli będziemy wykonywać nasze założenia, to, co nakazali nam szkoleniowcy, i będziemy to robić tak, jak chce trener, to jesteśmy w stanie wygrać do starcia. ● ● ●

ROZMAWIAŁ R. SZYMAŃSKI

SPS na ostatniej prostej

Siatkówka

Jedno (albo dwa) spotkanie rozegrają w play out w II lidze siatkarze SPS Słupsk. Podejmują KS Gniezno. Po pierwszych grach jest 0:2.

W pierwszej rundzie play out, w grach o utrzymanie w II lidze, KS Gniezno prowadzi z SPS Słupsk 2:0. Drużyny grają do trzech zwycięstw. Teraz rywalizacja przeniosła się do Słupska. Pierwszy mecz odbędzie się dzisiaj o godz. 18.45. Gdyby słupszczanie wygrali, czwarty mecz rozegrany zostanie w niedzielę o godz. 12.30. Rywalizacja odbędzie się w hali przy ul. Niedziałkowskiego.

- Mam nadzieję, że sala będzie naszym atutem. Jeśli KS Gniezno zagra na takim poziomie jak w pierwszych grach, będzie nam bardzo ciężko - nie ukrywa Mariusz Kuczko, trener SPS.



► SPS walczy o utrzymanie w lidze

Przeegrany z tej pary zagra w kolejnej rundzie play out z przegranym z pary Stoczniowiec Gdańsk - UKS OPP Kołobrzeg. (w tej rywalizacji jest 2:0). ● ● ●

RAFAŁ SZYMAŃSKI

W Słupsku zapowiada się ciekawy bój o trzecie miejsce w I lidze

Piłka ręczna

Słupia jest bardzo żądna rewanżu za przegrane spotkanie 22:24 w pierwszej rundzie w Kępnie z Polonią. Kibice liczą na sukces słupszczanek.

W Słupsku szczypiornistki Słupii podejmować będą Polonię Kępno. Rywalizacja rozpocznie się w sobotę (21 marca) o godz. 17 w hali I Liceum Ogólnokształcącego przy ul. Szarych Szeregów. O sukces słupszczanek nie będzie łatwo. Dlaczego? Bo Polonia to silna drużyna. Jej zawodniczki są w stanie zaskoczyć każde rywalki, potrafią walczyć twardo i nieustępliwie. W ekipie z Kępna najsilniejszą szczypiornistką jest Justyna Fijałkowska. Ma na koncie 71 goli. Trzeba też uważać na Izabelę Oreszczuk, Ewę Nowicką i Aleksandrę Wynnnyk. Ponadto w Polonii występuje bar-

dzo dobra i doświadczona bramkarka Magdalena Słota. Polonia zgromadziła 21 punktów w siedemastu grach i jest na trzecim miejscu w tabeli I ligi. Słupszczanki plasują się na czwartej pozycji. Ugrały 18 punktów w szesnastu meczach. - Czekamy nas trudne wyzwanie. W Polonii gra Oktawia Bielecka. To moja wychowanka. Gdy byłam jeszcze jako zawodniczka, pełniłam też obowiązki trenerki w barwach klubu z Jeleniej Góry. Kluczem do zwycięstwa będzie obrona. Na ten element zwracałam akcent podczas treningów. Moje podopieczne będą chciały pokazać się z dobrej strony. Łatwo skóry nie sprdadzą. My walczyliśmy o miejsce na podium - zakomunikowała Anita Unijat, trenerka Słupii. W edycji 2013/2014 Słupia nie miała szczytów do Polonii. Przegrała dwa mecze. U siebie było 19:27, a w Kępnie 27:30. ● ● ●

(FEN)

W skrócie

PIŁKA NOŻNA

Testy prawdy naszych drużyn na wyjazdach

W IV lidze trzecia kolejka wiosenna, a w sumie dwudziesta w sezonie 2014/2015. KP Starogard Gdański rywalizować będzie z Drukiem Bytovią II Bytów (sobota, godz. 15). Faworytem są starogardzianie, którzy jesienią wygrali 5:1. W Luzinie GOSRIT spotka się z Gryfem Słupsk (sobota, 15). Miejscowi wzmocnili kadrę. Gryfici muszą być czujni, jeśli chcą powtórzyć 3:1 z jesieni. W Pelplinie Wierzyca kontra Jantar Ustka (sobota, 15). W Kiepinie Amator grać będzie z miasteczkim Startem (niedziela, 14). Anioły Garczegorze zmierzą się z Jaguarem Gdańsk (niedziela, 14) i liczą na zwycięstwo. Pogoń Łębork pauzuje. ● ● ●

(FEN)

TENIS STOŁOWY

Łęborczanie kontra rzeszowianie

W niedzielę o godz. 18.30 w hali G nr 2 (ul. P. Skargi) w Łęborku spotkają się Poltalex Pogoń i AZS Politechnika Rzeszów w ramach rozgrywek Wschodzący Białystok Superligi. Pierwszą grę wygrał AZS 3:1.

LEKKOATLETYKA

Mistrzostwa Polski w przełajach w Iławie

Z medalowymi szansami startować będą w Iławie w mistrzostwach Polski w przełajach zawodnicy z naszego regionu. Są to: Dominika Nowakowska (LKB Braci Petk Łębork), Patryk Błaszczuk (Jantar Ustka) i Beata Topka (Talex Borysław Borzytuchom). ● ● ●

(FEN)

światowy dzień lasu

GŁOS
POMORZA

GP 24.pl
SERWIS GŁOSU POMORZA

**Obszary leśne,
gdzie były poligony
wojskowe wracają
do życia**

● STR. 2



FOT. LASY PAŃSTWOWE

**Poszukiwacze
zrzuconego poroża
jeleni wyruszyli
na łowy**

● STR. 2



Pierwszy dzień wiosny to także Międzynarodowy Dzień Lasów

Marzena Sutryk
marzena.sutryk@gk24.pl

W listopadzie 2012 roku Zgromadzenie Ogólne ONZ ustanowiony został Międzynarodowy Dzień Lasów. Organizacja Narodów Zjednoczonych do spraw Wyżywienia i Rolnictwa (FAO) zachęca kraje całego świata do propagowania idei i działalności związanej z lasami. Stąd powszechne akcje sadzenia lasów oraz ich sprzątania.

Polska jest w europejskiej czołówce, jeśli chodzi o powierzchnię lasów. Zajmują one prawie 30% kraju - rosną na obszarze 9,1 mln ha. Zdecydowana większość to lasy państwowe, z czego prawie 7,6 mln ha zarządzane jest przez Państwowe Gospodarstwo Leśne Lasy Państwowe - to największa w Unii Europejskiej organizacja zarządzająca lasami należącymi do Skarbu Państwa. Co roku polscy leśnicy sadzą 500 milionów drzew.

Zapewne nie każdy wie o tym, że w Polsce w branżach związanych z leśnictwem pracuje ok. 375 tys. osób, czyli średnio co 40. pracujący Polak. Sektor przetwórstwa drewna wypracowuje ok. 8 proc. PKB. Między innymi dzięki drewnu z Lasów Państwowych Polska jest 10. największym producentem mebli na świecie i 4. największym ich eksporterem.

W naszym regionie

Na naszym terenie lasami zarządza Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku, która jest jedną z siedemnastu dyrekcyj w kraju. RDLP w Szczecinku prowadzi nadzór nad działalnością 30 nadleśnictw. Te z kolei są podzielone na 408 leśnictw, to też Zespół Składowic Lasów Państwowych. Przeciętna wielkość nadleśnictwa to 21 tys. ha.

RDLP w Szczecinku swoim zasięgiem obejmuje lasy w trzech województwach - z tego ok. 60% powierzchni leży w województwie zachodniopomorskim, ok. 40 % w pomorskim oraz 0,1% w wielkopolskim.

Jednym z naszych głównych zadań jest udostępnianie lasów społeczeństwu - mówi Sławomir Cichoń, dyrektor RDLP w Szczecinku. - Naszym priorytetem jest też



Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku jest jedną z siedemnastu dyrekcyj powołanych na mocy ustawy o lasach z dnia 28 września 1991 roku

ochrona obszarów leśnych przed pożarami i szkodnictwem leśnym oraz hodowla lasu, czyli sadzenie nowych drzew oraz ich pielęgnacja. Dbamy również o to, by gospodarka leśna, dostarczająca na rynek drewno, surowiec uniwersalny i ekologiczny, prowadzona była zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Regionalna Dyrekcja Lasów Państwowych w Szczecinku posiada certyfikaty dobrej gospodarki leśnej. Dokumenty te gwarantują, iż lasy RDLP w Szczecinku zarządzane są w sposób właściwy ze szczególnym uwzględnieniem aspektów przyrodniczych oraz społecznych.

Hodowla lasu

Podstawowym zadaniem hodowli lasu jest zachowanie i wzbogacanie lasów istniejących (odnawianie) oraz tworzenie nowych (zalesianie), z respektowaniem warunków

przyrodniczych i procesów naturalnych. Hodowla lasu obejmuje zbiór i przechowywanie nasion drzew, produkcję sadzonek na szkółkach, zakładanie oraz pielęgnację i ochronę upraw leśnych oraz drzewostanów.

Las, jeśli nie powstał w sposób naturalny, jest sadzony przez leśników. Sadzonki hoduje się w szkółkach. Zajmują one ok. 2,7 tys. ha i produkują rocznie ponad 800 mln sadzonek drzew oraz prawie 13 mln sadzonek krzewów. Większość szkółek to szkółki klasyczne, w których produkuje się sadzonki z odkrytym systemem korzeniowym. Oprócz nich istnieją nowoczesne szkółki kontenerowe, z których pochodzą sadzonki z zakrytym systemem korzeniowym oraz sadzonki mikoryzowane. Ta nowoczesna technologia zapewnia produkcję najlepszej jakości materiału sadzeniowego, zapewniającego bardzo wysoką wydajność upraw.

- Uprawy są poddawane zabiegom pielęgnacyjnym i ochronnym - mówi Sławomir Cichoń, dyrektor RDLP w Szczecinku. - Zabiegi te mają stworzyć optymalne warunki wzrostu dla drzew najbardziej pożądanych w składzie gatunkowym rosnącego drzewostanu, często o najlepszych cechach wzrostowych i jakościowych.

Ostatnim elementem hodowli jest wycinka drzew dojrzałych, tak aby możliwe było odnowienie lasu, w sposób optymalny dla wymagań rosnących gatunków drzew.

Ochrona lasu

Wiedza o procesach zachodzących w przyrodzie i kontrola stanu środowiska leśnego pozwalają leśnikom na wczesną diagnozę zagrożeń, mogących wpłynąć negatywnie na stan lasu.

Każdego roku podejmują oni działania mające na celu zachowanie trwałości lasu

i zwiększenie jego naturalnej odporności na czynniki szkodliwe. Zagrożenia dzieli się na trzy grupy: biotyczne (np. szkodliwe owady, grzyby patogeniczne, ssaki roślinojedne), abiotyczne - ekstremalne zjawiska atmosferyczne (np. silne wiatry, śnieg, ulewne deszcze, wysokie i niskie temperatury), antropogeniczne - wywołane przez człowieka (np. pożary, zanieczyszczenia przemysłowe, zaśmiecanie lasu). - Działalność człowieka może stanowić duże zagrożenie dla lasu - mówi Sławomir Cichoń. - Leśnicy dbają o to, by osoby odwiedzające las czuły się bezpiecznie i jednocześnie same przestrzegały przepisów prawa.

Dzięki edukacji leśnej coraz więcej osób włącza się np. w zwalczanie procederu zaśmiecania lasów, czy jazdy w niedozwolonych miejscach na motocyklach, quadach. Nie ma przyzwolenia na takie zjawiska, jak kradzieże drewna, czy kłusownictwo.

Rekultywacja leśnych poligonów na ukończeniu

Projekt rekultywacji powojennych terenów Lasów Państwowych jest na ukończeniu. Oczyszczono 22 tys. hektarów zaplanowanych 24 tys.

Wojciech Frelichowski

wojciech.frelichowski@gp24.pl

Dzięki unijnym funduszom Lasy Państwowe oczyszczają ponad 30 tys. ha dawnych terenów wojskowych.

Tegoroczna łagodna zima umożliwiła kontynuowanie prac. Obecnie są one prowadzone na terenie województwa zachodniopomorskiego w Bornem Sulnowej, a także w województwach: dolnośląskim (w nadleśnictwach Bolesławiec, Świątoszów i Jawor), podkarpackim (nadleśnictwa Tuszyn i Mielec), łódzkim (nadleśnictwa Brzeziny i Opoczno), warmińsko-mazurskim (Nadleśnictwo Wipsowo). Zaawansowanie projektu wynosi obecnie 72 proc.

Rozpoznanie i oczyszczenie saperskie terenu, podczas którego usuwa się materiały niebezpieczne, czyli niewybuchy i niewypały, to



Rekultywacja poligonów leśnych polega m.in. na ich rozminowaniu

pierwszy etap rekultywacji dawnych terenów wojskowych. Następnie nadleśnictwa przeprowadzają ocenę walorów przyrodniczych oraz

stopnia zanieczyszczenia gruntu. W przypadku stwierdzenia obecności substancji szkodliwych dla środowiska rewitalizują grunty, usuwając

pozostałości ropopochodne. W zależności od potrzeb podejmuje się też inne działania, np. dokonuje rozbiórki zrujnowanych obiektów powojennych czy usuwa nielegalne wysypiska śmieci.

Innym zadaniem w projekcie jest odbudowa zniszczonych drzewostanów, sadzenie roślin typowych dla danego terenu, a także ochronę gatunków zwierząt i ich siedlisk.

Zrekultywowane obszary ponownie stały się dostępne, mogą z nich bezpiecznie korzystać okoliczni mieszkańcy, prowadzona jest także normalna gospodarka leśna, a także prace związane z ochroną przyrody. Np. w Bornem Sulnowie powstaną ścieżki edukacyjne i rowyrowe wzdłuż jeziora Pile.

Z punktu widzenia leśników istotną kwestią jest znaczące ograniczenie możliwych szkód powodowanych w nierozminowanych lasach przez pożary. ●
©©

W lasach trwa sezon na zrzucone poroża

Trwa sezon zbierania zrzutów poroży jeleni i łosi. Najstarsze byki zrzucają poroże już w lutym, a jedna odnoga może ważyć nawet kilka kilogramów

Zrzucanie poroży to element naturalnego rytmu biologicznego życia samców jeleniowatych. Wiek zwierzęcia i jakość pożywienia, a także warunki życia mają wpływ na wielkość i jakość wyrastającego na nowo poroża.

Każdego roku samce muszą zdążyć z nałożeniem go przed okresem godowym, ponieważ jest to niezbędny do obrony i walki o samice oręż byka. Waga jednej odnogi (tyłki) może wynosić nawet kilka kilogramów.

Najstarsze byki jeleni, które dumnie prezentowały się podczas godów, zrzucają poroże najwcześniej, bo już w lutym, by zdążyć z jego odbudową w ciągu zaledwie kilku miesięcy. Wyrastające nowe poroże jest w całości pokryte delikatną skórą, tzw. scypulem, który po około czterech miesiącach zasycha, a następnie jest ścieryany o krzewy i pnie drzew.

Poszukiwacze zrzutów poroży często wychodzą na cały dzień do lasu, wypatrując poroża, a zale-

żenie takiej zdobyczy w leśnych ostępach przyprawia o dreszczki emocji.

Dla każdego znaleziony zrzut ma inną wartość i jest wielkim przeżyciem. Niektórzy własne miejsca gdzie można znaleźć poroża, trzymają w tajemnicy. Nie chcą, żeby kolejnego dnia ktoś ich ubiegł. Często są to miejsca dokarmiania zwierząt, a w terenie górzystym lub pofałdowanym są to południowe stoki, na których w tym czasie zwierzęta najchętniej przebywa ze względu na nasłonecznienie.

Dla jednych poroże jelenia jest cennym trofeum, dla innych szukanie go daje kontakt z przyrodą i jest źródłem wiedzy, są też tacy, dla których zbiór poroży to źródło zarobkowania.

Przyniesione z lasu poroża są podstawowym materiałem „galanterii myśliwskiej”. Wykonuje się z nich biżuterię łowiecką, guziki do marynarek i koszul, meble, żyrandole, świeczniki, uchwyty do sztućców, rękojeści noży.

Należy jednak pamiętać, co podkreślają przedstawiciele Lasów Państwowych, że przy penetracji lasu nie wolno płoszyć zwierząt, nie tylko przy okazji szukania poroża.

(WF)
©©

REKLAMA

Nadleśnictwo Osusznica

Nadleśnictwo Osusznica położone jest w województwie pomorskim w powiatach: bytowskim gminy: Borzytuchom, Bytów, Kołczygłowy, Lipnica, Miastko, Studzienice, Tuchomie, chojnickim gminy: Konarzyny, człuchowskim gminy: Przechlewo

Siedziba Nadleśnictwa mieści się we wsi Osusznica, na terenie gminy Lipnica.

Ogólna powierzchnia gruntów zarządzanych przez Nadleśnictwo Osusznica wynosi około 25 tys. ha, z tego 23,6 tys. ha stanowią lasy, pozostała część to inne grunty związane z gospodarką leśną takie jak: drogi leśne, tereny pod osadami itp. Dodatkowo Nadleśnictwo zarządza ponad 9 tys. ha lasów prywatnej własności

Nadleśnictwo zostało podzielone na 3 obręby leśne: Osusznica, Chociński Młyn, Sierżo oraz 14 leśnictw.

Występuje tu teren nizinny pagórkowaty i falisty, z większymi połaciami terenu równego. Szata roślinna charakteryzuje się ogromną różnorodnością. Północna i północno-zachodnia część obszaru Nadleśnictwa zawiera się w zasięgu południowej części Pojezierza Bytow-

skiego i charakteryzuje rzeźbą terenu tworzącą mozaikę kopulastych pagórków i ogromną liczbę niecek. Zbocza pagórków pokrywają lasy liściaste. W kierunku południowym teren Nadleśnictwa charakteryzuje się dużymi powierzchniami i zwartymi kompleksami leśnymi, z siedliskami borowymi.

Na terenie nadleśnictwa usytuowanych jest wiele atrakcyjnych miejsc m.in. drugie pod względem wysokości wzniesienie na pomorzu, historyczny cmentarz leśników niemieckich oraz wiele malowniczych jezior, wzniesień i pagórków na których możemy znaleźć zbudowane staraniem Nadleśnictwa oraz miejscowych gmin ścieżki piesze oraz rowerowe.

Góra Siemierzka, której szczyt sięga 256 m n.p.m. usytuowane jest na malowniczym wzniesieniu morénowym, porośniętym buczyną. Szczyt góry wznosi się 70 m nad okolicą pełną jezior i lasów. Z wieży wybudowanej staraniem urzędu Miejskiego w Bytowie, rozciągają się kilkudziesięciokilometrowe panoramy sięgające daleko poza nasz powiat. Bytów widoczny jest jak na dłoni a obszary leśne swym ogromem



przypominają falujące zielone morze.

Na terenie naszego Nadleśnictwa w Rezerwacie Bukowa Góra nad Pysznem znajduje się bardzo dobrze zachowany cmentarz leśników niemieckich z przełomu XIX i XX wieku. Zachowanie cmentarza w tak dobrym stanie zawdzięczamy odnowieniu naturalnemu buka, które było tak gęste że pozwoliło uchronić go od skutków za-

wieruchy wojennej i powojennej. W latach 1874-1939 na tym cmentarzu chowano leśników pracujących na terenie miejscowego Nadleśnictwa. Pierwszy na cmentarzu został pochowany Otto Smalian, którego nazwisko powinno być znane wszystkim leśnikom, gdyż to on właśnie był autorem jednego z ważniejszych w dendrometrii wzoru dotyczącego obliczenia miąższości drzewa.



K035001408A

REKLAMA



Nadleśnictwo Łupawa

Nadleśnictwo Łupawa Zaprasza

Nadleśnictwo Łupawa położone jest w zachodniej części województwa pomorskiego i obejmuje swym zasięgiem powiaty: słupski i bytowski. Lasy nadleśnictwa pod względem regionalizacji przyrodniczo – leśnej usytuowane są w Krainie Bałtyckiej, w dzielnicach: Pojezierza Drawsko-Kaszubskiego i Pobrzeża Słowińskiego, w mezoregionach: Wysoczyzny Polanowskiej i Równiny Słupskiej.

Nadleśnictwo gospodaruje na powierzchni 17 302 hektarów z czego 16 631 ha to powierzchnia leśna, na dwóch obrębach podzielenych na 11 leśnictw. Prawie 50 proc. powierzchni zajmują drzewostany na gruntach porolnych. W większości są to drzewostany powstałe z zalesienia sporych powierzchni słabych gruntów ornym w latach 1925-1935. Południowo – zachodnia część nadleśnictwa jest objęta Parkiem Krajobrazowym „Dolina Słupi”.

Przez pryzmat edukacji, las w innej perspektywie

Pięć ścieżek przyrodniczych oraz trzy leśne klasy edukacyjne to miejsca szczególnie polecane i często odwiedzane przez dzieci, młodzież i dorosłych. Trasy te można zwiedzać samemu, ale często spotkać można leśników, którzy prowadzą zajęcia w terenie.

Jeden ze szlaków ma swój początek we wsi Łupawa na terenie „mini przystani” nad rzeką z charakterystyczną wiatą zwaną „Grzybkim”.

REKLAMA

Tańczące na wietrze gałęzie drzew, wirujące w tańcu liście, szum leśnych potoków, świergot małych mieszkańców lasu, szmer przebiegających zwierząt, a wszystko to przykryte kołdrą tajemniczości, spokoju i majestatu. Obraz niezwykle urokliwy, la-wirujący na granicy pomiędzy realizmem, a bajkową nierzeczywistością. Lasy Pomorza nieustannie zapraszają nas swoją doskonałością.

W dzisiejszym świecie pełnym zgiełku i pędzących spraw, są miejsca, w których każdy z nas znajdzie dla siebie wytchnienie. Leśnicy, dokładając wszelkich starań od dziesiątek lat dbają o lasy i sprawiają, że są one otwarte i przyjazne dla wszystkich istot. Wspaniała idea leśnictwa wielofunkcyjnego łączy potrzeby zarówno gospodarce, jak i społeczne, ale nie zapomina również o niezbędnej pielęgnacji i ochronie środowiska przyrodniczego. Leśnicy tworzą las stabilny, zróżnicowany biologicznie, który ma przetrwać i cieszyć kolejne pokolenia.

Szukając zatem miejsca na interesujący wypoczynek, nie trzeba wybierać zagranicznych wycieczek. Wystarczy rozejrzeć się dookoła. Trochę wyobraźni i możemy sami sobie stworzyć wczasy niemalże all inclusive praktycznie za darmo. Bogata oferta atrakcji turystycznych może pochwalić się między innymi Nadleśnictwo Bytów.

Tutaj każdy podróżnik ma szansę zachwycić się pięknymi borami sosnowymi, czy buczynami – tak rzadko spotykanymi w innych częściach Polski. Roślinność porastająca malownicze pagórki, popręplatała siecią wodnych cieków tworzy niezapomniane przyrodnicze mozaiki. Niezliczone jeziora, w tym także bardzo rzadkie – lobeliowe są na wyciągnięcie ręki. Wytrawne oko spokojnego wędrowca ujrzy również ogromną rzęszę rzadkich gatunków roślin, czy zwierząt, chowających się w zakamarkach Bytowskich

Ścieżka przyrodniczo-edukacyjna „Dolina Rzeki Łupawy”, bo o niej mowa, prowadzi przez fragment obszaru Natura 2000 „Dolina Łupawy”. Łupawa to rzeka szczególna, bardzo szybka, z dnem usianym przez liczne głazy, tworząca w wielu miejscach bystrza. To niezwykle atrakcyjny szlak kajakowy. Szczęściarom zdarzało się tu spotkać pływającą wydrę lub bobra budującego żeremie. Często natknąć się można na wygrzewającą w słońcu swoje wdzięki żmiję zygzakowatą. Obdarzeni sokolim wzrokiem, zaobserwują rzadki makroporost granicznik płucnik, którego dwa stanowiska znajdują się na okazałych dębach. Wrażeniami ze ścieżki można się rozkoszować pod zadaszoną „Pergolą”, czyli leśną klasą przygotowaną przez miejscowych leśników.

Na trasie Podkomorzyce – Karwno za leśniczówką Flisów położoną nad rzeką Łupawą miniami witacz, który skieruje nasze spojrzenia na kolejną ścieżkę „Karwieńskie Uroczyska”. Miejsce wypoczynku „Wiatka karwieńska” przywita wszystkich chętnych i powiedzie w miejsca pełne tajemniczych zakamarków i trudno dostępnych licznych jarów i wąwozów. Ale ścieżka to także bukowe lasy oraz przepięknie położone jeziora Kozie, Mikorowskie i Karwieńskie. Odważni mogą pokusić się o przejście „Rosiczkowego trupu”, czyli ponad 200-metrowej drewnianej konstrukcji prowadzącej po powierzchni torfowiska. Spacer nią daje wyjątkową okazję do podpatrzenia z bliska



Karwieńskie Uroczyska

niedostępnego terenu i roślinności torfowiskowej.

Najdłuższy z edukacyjnych szlaków zaczyna się w Nożynie. „Słonecznikowy Trakt” wziął swoją nazwę od małej wsi w Gogolewku, gdzie dzięki liczny meandrom i bystrzej wodzie utworzyła klasyczną krainę pstrąga. W jej pobliżu napotykamy liczne źródłiska a uważni obserwatorzy dostrzegą na jej dnie czerwony krasnorost – hildenbrandię rzeczną. Całość rzeki włączona jest w obszar Natura 2000 „Dolina Słupi”. Dalej napotkamy niezwyklej rozmiarów pomnikowy dąb, w którego cieniu jak głosi legenda odpoczywał Napoleon Bonaparte. W łupawskich lasach możemy jeszcze spotkać 13 pomników przyrody ciekawych ze względu na pokaźne rozmiary, kształty lub przeszłość historyczną. Kończąc wędrowkę słonecznikowym traktem trafimy na kompleks torfowisk poligenicznych, gdzie planuje się utworzenie rezerwatu „Gogolewko”. Wśród cennych gatunków roślin tu występujących należy wymienić przede wszystkim storczyki.

Rowerem warto przebyć drugą część ścieżki „Słonecznikowy trakt

II”. Trasa wiję się wokół lobeliowego jeziora Doberskiego prowadząc nas do jeziora Czarne z charakterystyczną ciemnobrunatną wodą i niedostępnymi brzegami. Nieco dalej, na północno – zachodnich krańcach nadleśnictwa występuje jeden z ciekawszych obiektów przyrodniczych tego terenu, jakim jest torfowisko wysokie typu bałtyckiego o nazwie „Torfowisko Wielieszewo”, którego cenniejsze fragmenty objęto ochroną w postaci użytków ekologicznych. Ogółem na terenie całego nadleśnictwa, tą formą ochrony objęto 137,04 ha.

Ciekawą alternatywą są również północne tereny wokół jeziora Jasień, gdzie oprócz bogatej infrastruktury turystycznej z licznymi gospodarstwami agroturystycznymi i siecią ścieżek rowerowych znajdziemy w pobliskich lasach aleję pomnikową lip składającą się z 14 wiekowych drzew oraz ciekawą ścieżkę przyrodniczo – edukacyjną „Szlakiem pięciu jezior”.

Wędrując po łupawskich zakamarkach, warto czasami spojrzeć w niebo. Bardzo częstym bywalcem jest na nim orzeł bielik. Ponadto swoje rewiry zaznaczyły tu: bocian czarny, orlik krzykliwy, kania ruda oraz puchacz.



Rzeka Łupawa



Trasę rowiczkową

Jesienne dni okraszają swoim widokiem liczne w tym rejonie stada żurawi przygotowujących się do odlotu.

Świadkowie historii

Nad brzegiem rzeki Łupawy około 5000 roku p.n.e. ludność należąca do kultury pucharów lejkowatych zaczęła budować cmentarzysko grobów megalitycznych. Na tych samych terenach powstały groby ludności kultury łużyckiej, ceramiki sznurowej i cmentarzyska kurhanowe datowane na lata 1700–1600 p.n.e. Tworzą one obecnie największy zachowany w Polsce kompleks cmentarzysk megalitycznych. W tutejszych lasach znajduje się przynajmniej 48 monumentalnych budowli na 19 stanowiskach

oraz wiele innych cmentarzysk i osad kultury amfor kulistych i kultury łużyckiej. Megality łupawskie osiągają rozmiary od 9 m do 56 m długości.

Ale kamienie mają sporo do opowiedzenia także o bliższych nam czasach. Wciąż pamięta się tu o mogile żołnierzy francuskich w okolicach wsi Maleniec, którzy zostali tu pochowani podczas przemarszu wojsk Napoleona. Mury dzisiejszej leśniczówki we Flisowie gościły Hermana Goeringa, który wybrał łupawskie lasy na swoją kwaterę leśną. Ostępy nadrzeczne kryją pozostałości flisackich domów, a te w okolicach Karwna pamiętają działającą prężnie w XIX w. hutę szkła.

K035001393A

lasów. Tyle piękna... a to wszystko jest wokół nas.

Oprócz samej cudowności lasów, którą cieszyć się można bez granic, Bytowski leśnicy we współpracy z samorządem miasta i gminy Bytów oraz PK „Dolina Słupi” dołożyli wszelkich starań, by móc korzystać również z bardziej zorganizowanych form wypoczynku.



W Nadleśnictwie Bytów znajdują się trasy przeznaczone do spacerów, nordic walking, marszobiegów, czy biegów. Turyści mają do wyboru trzy szlaki: żółty, zielony i niebieski, z których każdy odkrywa inne walory pięknej bytowskiej ziemi. Zapach igliwia, szelest liści pod stopami, przyjemne widoki, relaksująca zieleń, ptasia muzyka... Gdzie indziej znajdziemy lepszą „bieżnię”?

Chcąc połączyć przyjemne z pożytecznym każdy leśny podróżnik może wybrać się na jedną z dziesięciu przygotowanych ścieżek przyrodniczych. Dzięki nim poprawia nad formą, a także dodatkowo uzyskuje wiele ciekawych informacji o lesie. Turyści

mają możliwość dostosowania długości i trudności trasy do swoich indywidualnych potrzeb. Ścieżki projektowane są w formie pętli. Pozwala to uniknąć powtarzających się widoków. Za każdym zakretem, czy pagórkami będzie czekało coś zupełnie nowego. Na trasach ustawione są barwne tablice, które w krótki i przystępny sposób tłumaczą tematy związane z funkcjonowaniem zawi-

zatem nie tylko dobrą sprawnością fizyczną, ale także nieprzeciętnym sprytem i intelektem. Tutejsi leśnicy odpowiednio zadbałi, aby sport ten był realizowany na jak najwyższym poziomie. Doceniono ich pracę i tym samym Nadleśnictwo Bytów otrzymało certyfikat „Zielony Punkt Kontrolny” za projekt wspomnianej już mapki, którą każdy może pobrać ze strony <http://www.bytow.szczecin.lasy.gov.pl/zielony-punkt-kontrolny>. Biegi na orientację można rozpocząć samotnie, czy też w gronie rodzinnym lub z przyjaciółmi. Zachęcamy, by wypróbować swoich sił w jednym z wielu organizowanych przez Nadleśnictwo zawodach. I Ty możesz dołączyć do grona sprytnych biegaczy.

Dla osób, które wolą poruszać się po lesie innymi środkami lokomocji, Nadleśnictwo przygotowało również trasy rowerowe, a także szlaki konne i kajakowe.

Przejażdżka konna specjalnie wytyczonym szlakiem pozwoli na odkrywanie kart historii. Turyści będą mogli bowiem w tym miejscu podążać śladami Hrabiny Marion Dönhoff, która niegdyś poprzez te tereny uciekała przed Armią Czerwoną. Cała trasa jej przejazdu sięga od Mazur (miejscowości Kwitajny) aż do Westfalii w Niemczech. Dzielna kobieta w dwudziestopięcioletnim mrozie pokonywała trudy wędrowki. Po dotarciu na miejsce zaczęła działać na rzecz pokoju. W życiu kierowała się zasadą „Najwyższą formą miłości jest kochać nie posiadając”. W 2005 roku, po sześćdziesięciu latach od niebывale dramatycznej podróży hrabiny, postanowiono ocalić ją od zapomnienia. Od tego czasu, co roku organizowany jest przejazd konny śladem Marion Dönhoff pod hasłem polsko-niemieckiego pojednania, którego była orędowniczką. Kto wie, może w Bytowskich lasach słyhać jeszcze tętent kopyt rumaka hrabiny.

Na nudę nie będą narzekali również Ci,

którzy wybiorą spływ kajakowy rzeką Słupią, Bytówą czy Kamienicą. Szum wody, piękne widoki, połączone z dreszczykiem emocji – warto skusić się na kajakową wyprawę.

Leśna sceneria zachęca również miłośników dwóch kółek do przejażdżek rowerowych. Na ten cel Nadleśnictwo Bytów zaprojektowało specjalne trasy, ukazujące piękno Pomorskich krajobrazów. Na rowerową wyprawę można wybrać się indywidualnie lub dołączyć jako zawodnik do organizowanego corocznie maratonu Skandia Maraton Lang Team. Pomysłodawcą tej ciekawej imprezy sportowej jest Czesław Lang. Nie musisz być profesjonalnym kolarzem, zawody zrzeszają również dużą grupę amatorów – sympatyków tej dziedziny sportu. Uczestnicy mają do wyboru kilka rodzajów tras, o różnych stopniach trudności. Maraton jest wspaniałym wyzwaniem. Trudy i wysiłki pokonywania pomorskich pagórków, wynagradzają niezapomniane leśne widoki. Już dziś wypróbuj swoich sił i dołącz do fascynującej kolarskiej rodziny.

Jak widać Bytowskie lasy skrywają mnóstwo tajemnic. Oprócz wielu proponowanych już form rekreacji, każdy z nas może w porozumieniu z leśnikami tworzyć swoje własne. Czerpmy zatem garściami z leśnej skrzyni pełnej różnorodnych skarbów. Odkrywajmy ją, poznawajmy... A co najważniejsze uczmy się obcowania z naturą w taki sposób, aby kolejne pokolenia mogły wypływać na morze wypraw i odnajdywać wspaniałe bogactwa natury.

Do zobaczenia w Bytowskich lasach!



Nadleśnictwo Bytów



NADLEŚNICTWO GOŚCINO

ul. IV Dywizji Wojska Polskiego 43, 78 -120 Gościno
tel.: 94 351 25 17, fax: 94 351 25 52, goscino@szczecinek.lasy.gov.pl



1. Kozioł w scypule - foto A. Kłosowski
2. Biuro Nadleśnictwa Gościno - foto M. Gajkowska
3. Buczyna pomorska - foto E. Wasicki
4. Przełom Parsęty - foto K. Jamroz
5. Rezerwat przyrody - „Wierchomirskie Bagno” - foto E. Wasicki
6. Borowik szlachetny - foto A. Kłosowski
7. Szkołka gospodarcza - foto M. Jamroz
8. Jesienny las - foto W. Skawronski
9. Pomnik przyrody - 800 letni dąb „Bolesław” - foto E. Wasicki
10. Pasiaki - foto A. Kłosowski

„Stwórca chciał, aby człowiek obcował z przyrodą, jako jej rozumny i szlachetny pan i stróż, a nie jako bezwzględny eksploatacja” - z takim przesłaniem Ojca Świętego Jana Pawła II posadzony został w dniu 8 maja 2006 roku przy Pomniku Pionierów, nieopodal kościoła parafialnego w Gościnie, przez Leśników Nadleśnictwa w obecności miejscowej społeczności „dąb papieński” będący symbolem pontyfikatu Papieża Polaka.

W ujęciu naukowym ten sam pogląd wyraził L.G. Hartig (1804r) współtwórca nowoczesnego leśnictwa mówiąc, iż: „zasoby leśne i grunty leśne powinny być zagospodarowane na zasadzie trwałości i zrównowżenia tak, by wyrażane wobec lasów potrzeby społeczne, ekonomiczne, kulturalne i duchowe człowieka były zaspokajane obecnie, jak i dla przyszłych pokoleń.”

Te dwa przesłania w zasadniczy sposób określają wielofunkcyjny charakter naszych lasów i prowadzonej w nich gospodarki leśnej obejmującej swym zasięgiem terytorialnym powierzchnię 114 107 ha w tym powierzchnia Nadleśnictwa Gościno 24 536 ha. Teren ukształtowała epoka lodowcowa oraz procesy rzeźbotwórcze zachodzące po ustąpieniu lądolodu. Większość obszaru stanowi głównie morena denną charakteryzującą się terenem równinnym, urozmaiconą nieregularnymi pagórkami i zagłębieniami. Występują liczne



podlegających ochronie prawej między innymi: wiciokrzew pomorski, wrzosiec bagienny, bażyna czarna, rosiczka okrągłolistna. Rzeka Parsęta, dawniej Prośnica przecina obszar Nadleśnictwa na dwie części i wraz z dopływami wywarła swoje piętno na okolicznej przyrodzie. Wędkarze zaliczają ją do rzek łososiowatych – górskich, pomimo że płynie niziną. W gościńskich lasach występują bardzo ciekawe, okazałych rozmiarów drzewa oraz głązy narzutowe uznane za pomniki przyrody. Najstojniejsze z dębów to 800-letni „Bolesław” jeden z najstarszych dębów w Polsce, oraz „Warcisław” i „Bogusław”. Unikatowe kompleksy torfowisk wysokich, mszarników wrzośca bagiennego, ekosystemy boru bagiennego i boru wilgotnego, zbiorniki dystroficzne zostały uznane za rezerwat przyrody jako: „Wierchomirskie Bagno”, „Warnie Bagno”, oraz „Stramnicza”. Około 30 % powierzchni nadleśnictwa objęte jest programem ochronnym Natura 2000, a około 20 % stanowią lasy ochronne. Ciekawe ukształtowanie terenu, piękno szaty roślinnej, oraz promocja turystyczna powiatu Kołobrzeg, przyczyniła się do powstania ścieżek przyrodniczych, licznych szlaków rowerowych i pieszych oraz spływów kajakowych Parsętą. Obecnie, wraz z rozwojem nowoczesnego społeczeństwa i stałym wzrostem poziomu życia, ma miejsce ważny zwrot w zakresie potrzeb i oczekiwań społecznych względem lasów. Dzisiejsze społeczeństwo nie postrzega lasu wyłącznie poprzez pryzmat jego funkcji produkcyjnej, lecz w coraz większym stopniu zaczyna go traktować jako przestrzeń życiową w szerokim tego słowa znaczeniu, a więc jako miejsce odpoczynku i regeneracji oraz zaspokajania różnorodnych potrzeb duchowych. Jedną z wielu ważnych funkcji,

na nowo „odkrytych” w ostatnich latach, jaką lasy pełnią w skali globalnej, to pochłanianie dwutlenku węgla i regulacja klimatu. Lasy gościńskie kryją wiele tajemnic z odległych czasów, wykopaliska archeologiczne potwierdzają, że już w VI wieku na północnym cyplu Wyspy Solnej (wyspa na Parsęcie w Kołobrzegu) produkowano sól metodą odparowania solanki. Do produkcji soli w warzelniach potrzebowano dużych ilości drewna. Drewno było wycinane w okolicznych lasach, a następnie spławiane Parsętą i Radwią do Kołobrzegu. Brzegi Parsęty porośnięte lasami kryją liczne stanowiska archeologiczne – grodziska świadczące o walkach obronnych przeciw zapuszczającym się w głąb



lądu tą rzeką wikingom. W muzeum Oręża Polskiego zgromadzono wiele cennych eksponatów pochodzących z naszych lasów, w tym miecz z epoki brązu z okresu kultury łużyckiej, znaleziony na terenie leśnictwa Bagicz, czy włócznia skrzydlata z wyprawy Bolesława Krzywoustego znaleziona na terenie leśnictwa Ledowo. Okoliczne lasy są świadkami burzliwych dziejów Pomorza Środkowego, wielu wojen, okupacji czy oblegania Kołobrzegu przez wojska szwedzkie, pruskie, rosyjskie oraz w 1807 roku wojska napoleońskie.

Obecnie obowiązująca półnaturalna hodowla lasu realizowana jest poprzez:

- ciągłości szaty leśnej (ograniczanie zrębów zupełnych),
- różnicowaniu struktury pionowej i poziomej drzewostanów,
- kształtowaniu różnowiekowych i wielogatunkowych lasów,
- dostosowanie gatunków drzew do siedliska,
- drzewo jako podstawowy przedmiot hodowli drzewostanów,

- ochrona starych drzew, drewna martwego, zagrożonych gatunków roślin i zwierząt,
- promocja rodzimych gatunków drzew i krzewów, ze szczególnym uwzględnieniem gatunków liściastych,
- proekologiczne metody ochrony, pielęgnacji i użytkowania lasu,
- specjalne zasady zagospodarowania brzegów lasów, utworzenie sieci obszarów ochronnych,
- proekologiczna gospodarka łowiecka.

Przy tak prowadzonej gospodarce leśnej uwzględniając potrzeby i oczekiwania społeczeństwa, lasy Nadleśnictwa Gościno posiadają drewno na pniu 7,35 mln m³, przy przeciętnej zasobności drzewostanów 300 m³/ha. Roczne pozyskanie drewna stanowi 1,6% ogólnego zapasu drzewostanów. Właściwie wykonywane zabiegi pielęgnacyjno-hodowlane pozwalają na odłożenie się przyrostu rocznego drewna w wysokości 8,09 metrów sześciennych na hektar lasu. Taki rozmiar użytkowania jest niższy niż przyrost bieżący roczny, pozwala na stałe zwiększanie się zasobów lasów. Każdego roku leśnicy sadzą 120 hektarów las, a około 20 hektarów powstaje poprzez odnowienie naturalne.

Las także jest domem dla wielu zwierząt, w którym bardzo dobrze rozwijają się populacje jeleni, saren, danieli i dzików – wzrost o 60% populacji w ostatnich 10 latach, natomiast odnotowuje się spadek populacji zająca i kuropatw – gatunków typowo polnych, na skutek wielkoobszarowych upraw rolnych. Ciekawostką jest powrót żurawia zwyczajnego, kolejnym sukcesem jest powrót do gościńskich lasów bobra europejskiego, oraz pojawienie się wilka szarego. W poprzednim roku można było spotkać pojedyncze żubry spacerujące po naszych lasach.

Wracając do Jana Pawła II wg słów jednego z leśników możemy tylko powtórzyć: „w naszych lasach, w naszych dębach papieskich zakłate zostały – duch i myśl – Wielkiego Papieża i Wielkiego Polaka, dlatego tak troskliwie strzec będziemy lasów i dębów Jana Pawła II dla przyszłych pokoleń. W naszych sercach już tkwi Jego wizerunek i słowa, potomni muszą dopiero Go poznać.”

Eugeniusz Wasicki.



cieki wodne o zawiłym przebiegu, w większych zagłębieniach torfowiska i bagna. Nadleśnictwo Gościno to przede wszystkim bogactwo przyrodnicze – w pięknych drzewostanach można znaleźć gniazda chronionych ptaków: bielika, orlika krzykliwego, bociana czarnego, a także wiele roślin