Sobota-niedziela 16-17.12.2017
Wydanie A
Numer 292 (3323) // Nakład 18.450 egz.

cena **2,60** (w tym 8% VAT)
prenumerata od 1,63 zł

www.gp24.pl
www.facebook.com/gp24pl
ISSN 0137-9526 // NR INDEKSU 348-570

GŁOS POMORZA
DZIENNIK POMORZA

Miejska Biblioteka Publiczna w Słupsku CZYTELNIA NAUKOWA

FOT. ARCHIWUM

Rozmowa o kolei
Nasze regionalne przewozy koleją to skansen
STR. 2

REKLAMA 007842524

Sport
W sobotę derby Czarni - AZS, jakże inne niż dawniej
STR. 12

Jedzie pociąg z daleka, z PRL

Zdezelowany skład kolejowy utknął w polu na trasie ze Słupska do Trójmiasta

Słupsk

Alek Radomski
aleksande.radomski@gp24.pl

FOT. AUTOR

▶ **Do Trójmiasta znów jeździmy pociągami retro. Tak jak 30 i więcej lat temu - tak internauci podsumowują zamianę za trasie Słupsk-Trójmiasto**

- Pociąg rodem z czasów PRL-u, trzęsący się jakby za chwilę miał się rozpaść i do tego droższy bilet - pisze w liście do redakcji nasz czytelnik i nie skupia się tylko na charakterystyce taboru Przewozów Regionalnych, które od nowego rozkładu z 10 grudnia zamiast SKM obsługują trasę Słupsk-Trójmiasto. - Na wysokości Redy Pieleszewo zgasły światła, wytworzył się swąd spalonych przewodów, a cały skład zmniejszył prędkość i ledwo dojechał do Redy. Wszyscy pasażerowie zmuszeni byli przesiąść się do pociągu SKM. I tak z godzinnym opóźnieniem dotarliśmy do Gdyni Głównej, a do Gdańska jeszcze pół godziny później.

Awaria miała miejsce drugiego dnia po wejściu nowego rozkładu i nie była to jedyna wpadka. Plakaty informacyjne sugerowały przesiadkę w Gdyni Głównej, której nie było, a Przewozy Regionalne wprowadziły na trasę swoją taryfę podstawową, która jest droższa od tej obowiązującej w SKM. Wczoraj taryfa została zmieniona, co oznacza, że w ciągu tygodnia jest to już trzeci, wliczając ten SKM, cennik. Między jedną a drugą zmianą część pasażerów zdążyła jednak kupić bilety miesięczne po zawyżonej kwocie. Jak informuje urząd marszałkowski, przewoźnik zobowiązał się już do wystawienia nowego biletu i zwrotu różnicy w cenie.

Krytycznych głosów podsumowujących zmianę nie brakuje w mediach społecznościowych, gdzie obok zdjęć niezmodernizowanych pociągów pojawiają się takie wpisy: „Do Trójmiasta znów jeździmy pociągiem retro. Tak jak 30 lat temu”, „Trzeba podejść do tego pozytywnie. W muzeum się płaci ekstra za bilet. A tutaj eksponat wliczony w cenę przejazdu”, „Niech wrócą też piętrowce z NRD”.

- Do Słupska jeździ ten sam tabor, który kursował do tej pory - przyznaje dyrektor Zbigniew Labuda z pomorskiego oddziału Przewozów Regionalnych. - Są też dwa (z 11 kursujących na trasie dop. red.) najnowsze składy, które weszły do eksploatacji 10 grudnia tego roku, obsługują one trasę od Słupska do Elbląga. W marcu dołączy kolejny nowy pociąg.

- Dążymy do tego, aby zwiększać liczbę połączeń między Słupskiem a Trójmiastem - zapewnia w rozmowie z „Głosem” Mieczysław Struk, marszałek województwa. - Musimy jednak pamiętać, że istnieją nie tylko ograniczenia infrastrukturalne - jeden tor i brak mijanek na trasie do Słupska - ale też utrudnienia w postaci prac modernizacyjnych prowadzonych przez PKP PLK w naszym regionie i w sieci ogólnopolskiej. ● ©℗

WIĘCEJ ● STR. 6

Region

Krzyż Wolności i Solidarności

ODZNACZENIA. Pięciu przedstawicieli naszego regionu otrzymało w Gdańsku najwyższe odznaczenia za działalność w „Solidarności”. ● STR. 4

FOT. ARCHIWUM

SŁUPSK. Finiszują prace budowlane na porodówce w słupskim szpitalu, gdzie za chwilę po latach znowu przychodzić będą na świat dzieci. Otwarcie oddziału odbędzie się pod koniec stycznia. Pierwsze dzieci powinny się tu urodzić na początku lutego. W salach porodowych już pojawiły się barwne fototapety, przywieziono też nowe meble do sal chorych i gabinetów zabiegowych.
● STR. 6

ISSN 0137-9526 Nr indeksu 348-570
9 770137 952060 50

Prezent pod choinkę powinien u obdarowanego dziecka budzić ciekawość świata i kreatywność
● STR. 12

Nasi wolontariusze i darczyńcy gotowi na Wigilię Caritasu

SŁUPSK. Wszystko jest już gotowe na sobotnią, 12. Wigilię Caritasu. Wigilię dla ubogich, potrzebujących i samotnych, którzy chcą poczuć atmosferę rodzinnych świąt. ● STR. 5

Wigilia: taki stół szykujesz raz w roku. Zaproś całą rodzinę do jego przygotowania

● MAGAZYN RODZINNY STR. 7

REKLAMA 007930470

65463

Druga strona

Na Czytelników czekamy w redakcjach „Głosu Pomorza": w Słupsku przy ul. Henryka Pobożnego 19, tel. 59 848 81 00. Dziennikarz dyżurny w Bytowie tel. 697 770 125, w Miastku tel. 697 770 128

DZISIAJ MAX 0 MIN -6

Od redaktora

Alek Radomski

Fajna kolej gdzieniegdzie

Gdzie kończy się aglomeracja Trójmiasta? Już odpowiadam, w Lęborku, czyli tam, gdzie zgodnie z założeniami urzędu marszałkowskiego dojeżdża Szybka Kolej Miejska. Słupsk od aglomeracji odpadł, formalnie został regionem, praktycznie rubieżą. Skutki widać. Wystarczy przejechać się koleją do Gdyni czy Gdańska. Piszemy o tym na str. 1, obok z kolei z czego może to wynikać.

Tymczasem wzorzec, jak może wyglądać sprawna komunikacja jest... w Trójmieście. W Gdyni Karwinach otwarto właśnie nowe przystanki Pomorskiej Kolei Metropolitarnej. Urząd marszałkowski zachęca mieszkańców do korzystania z połączeń organizowanych przez PKM i SKM, gdzie podróż z przesiadką i zmianą przewoźnika może odbywać się na jednym bilecie. Natomiast mieszkańcy regionu słupskiego, przesiadając się w Gdyni z PR na SKM do Gdańska, bilety muszą kupić dwa.● ©℗

Pogoda

Przyjdzie łagodna zima, święta mają być białe

Sobotni poranek przywita nas opadami śniegu, prószyć będzie do godzin południowych. Po południu spodziewać się można przejaśnień. Termometry w dzień pokażą 1-2 stopnie Celsjusza. Wiatr będzie słaby i nie powinien przeszkadzać. W nocy z soboty na niedzielę przyjdzie lekki mróz, do minus 1 stopnia. Po północy ponownie będzie padał śnieg, opady mogą być umiarkowane. Do niedzielnego przedpołudnia może go w sumie spaść od 2 do 4 centymetrów.

- Śnieg utrzyma się w ciągu dnia, bo temperatura wzrośnie do 1 stopnia, a na Kaszubach, w okolicach Bytowa i Miastka będzie 0 stopni - mówi Krzysztof Ścibor z Biura Prognoz Pogody Calvus w Słupsku. - Łagodna zima utrzyma się w poniedziałek i wtorek. Termometry w dzień pokażą 1 stopień na plusie, a w nocy od 1 do 3 stopni na minusie. Padać nie będzie. W środę przyjdzie odwilż. Od rana padał będzie deszcz ze śniegiem, przechodzący w ciągu dnia w deszcz. Temperatura wzrośnie do 3 stopni. Czwartek będzie pochmurny, ale suchy. Termometry pokażą 4 stopnie. W piątek przed południem można się spodziewać słabego deszczu, temperatura wzrośnie do 4 stopni.

- Od sobboty ponownie zacznie napływać chłodniejsze powietrze z północy i wróci łagodna zima - mówi Krzysztof Ścibor. - Od niedzieli do wtorku termometry w dzień pokażą 1-2 stopnie na plusie, a w nocy 1-2 stopnie na minusie. Jest szansa na opady śniegu, który przy takiej temperaturze utrzyma się w dzień. **(DMK)**

Rozmowa „Głosu Pomorza" z Michałem Szymajdą, dziennikarzem portalu rynek-kolejowy.pl

SKM: poza Trójmiastem na Pomorzu mamy kolejowy skansen i nie zmieni się to przez lata

Jaka to przyjemność jechać zimą pociągami, w których hula wiatr - mówi Michał Szymajda

Była Szybka Kolej Miejska, są Przewozy Regionalne. Słyszymy i widzimy, że podróże do Trójmiasta po zmianie są gorsze, bo i gorszy ma być tabor.

Tabor obu przewoźników pochodzi z tego samego okresu. Różni się tylko poziomem modernizacji lub jej brakiem. Mówimy o elektrycznych zespołach trakcyjnych serii EN 57, czyli najliczniejszej serii pojazdów pasażerskich wyprodukowanych na świecie. SKM większość swoich pociągów wyremontowała gruntownie i takie też składy dojeżdżały do Słupska. PR też dysponuje zmodernizowanym taborem, ale połowa pozostaje wciąż w latach 80. Wiatr hula po przedziałach przez nieszczelne okna, choć grzejniki topią podeszwy butów pasażerów.

Przez pierwsze dni podróż PR była droższa. Była, bo właśnie zmieniła się taryfa, a ceny połączeń do Gdyni nagle spadły.

To rzecz, która akurat jest na plus, bo możemy teraz do Gdyni dojechać taniej. Spróbuj jednak dojechać Przewozami Regionalnymi do mniejszych przystanków między Lęborkiem a Gdynią. Nie da się, bo Przewozy się tam nie zatrzymują. Tak samo zresztą jak na stacjach w Trójmieście.

Nie dojedziemy na przykład na przystanek Gdańsk Zaspa czy Przymorze.

Dokładnie. Jeśli chcemy dojechać na którąś z tych stacji, to i tak musimy przesiąść się w Gdyni i kupić bilety na SKM-kę. Cenowo wychodzimy na to samo. Roweru też już za darmo nie przewieziemy, a z tej promocji w SKM bardzo często korzystali mieszkańcy powiatu słupskiego. To nie koniec. Sytuacją absolutnie dla mnie niezrozumiałą jest to, że nie ma jednej wspólnej taryfy dla całego województwa pomorskiego dla wszystkich przewoźników regionalnych. Zadziwiające jest to, że pasażerowie z biletami miesięcznymi na SKM po 10 stycznia nie będą mogli wejść do 11 pociągów Przewozów Regionalnych jadących do Trójmiasta...

Czy zapisy narzucające wspólną taryfę dla przewoźników urząd marszałkowski mógł zawrzeć w przetargu?

▶ Michał Szymajda z portalu rynek-kolejwy.pl

Oczywiście, że tak. Zadziwiające, że tego nie zrobiono. Ale dziwne jest też to, że jedna i druga spółka w większości należy do Skarbu Państwa, więc teoretycznie mogłyby dogadać się ze sobą nawet bez udziału marszałka województwa. Ale zabrakło takiej woli. Jeśli jednak okazuje się, że po pięciu dniach kursowania Przewozów Regionalnych ze Słupska zmienia się taryfa po raz kolejny, to coś tu jest nie tak.

Może zmiana taryfy to gaszenie pożaru? Za podróż SKM do Gdyni płaciliśmy 17,5 zł, a PR najpierw 22 zł, a teraz w ramach nowej taryfy 16 zł.

A może to gaszenie popytu? Jaka to jest przyjemność jechać zimą takimi pociągami. Ja bym się tego wystrzegał. 10 lat temu jeździłem takimi pociągami setki kilometrów i jest to trauma, której nie chcę sobie przypominać.

A jak to wygląda w pozostałych regionach kraju?

Gdzie indziej są nowe pociągi. W Polsce są tylko trzy województwa, które nie kupiły ani jednego elektrycznego nowego pociągu; lubelskie, podlaskie i pomorskie. Niestety, nie kupują ich również przewoźnicy, bo na Pomorzu umowy na przewozy podpisywane są na rok. Na tak krótki okres nikt nie ryzykuje kupna, tylko woli jeździć tym, co powinno się wycofać już dawno. W Zachodniopomorskiem tabor jest wyłącznie nowy i zmodernizowany. Podobnie jest w Wielkopolsce i na Dolnym Śląsku, w łódzkim i mazowieckim. Za chwilę tak będzie także na Podkarpaciu i na Śląsku. Na Pomorzu poza Trójmiastem rządzi kolejowy skansen i nie zmieni się to przez lata. ● ©℗

ROZMAWIAŁ ALEK RADOMSKI

Uwaga czytelnicy

Już w najbliższy piątek i sobotę ukażą się specjalne, świąteczne wydania „Głosu Pomorza". W nich nie tylko aktualne artykuły świąteczne, ale także mnóstwo porad praktycznych dotyczących okresu przed świętami Bożego Narodzenia. W wydaniach tych znajdziecie m.in. informatory dotyczące handlu i komunikacji.

Redakcja

Notowania z 15.12.2017 r.

Kursy walut NBP

USD	» 3,5786
EUR	4,2217
GBP	» 4,8061
CHF	» 3,6227

«spadek ceny do dnia poprzedniego» wzrost ceny bez zmian

Wczoraj

Napad w Lęborku

Wczoraj rano, ok. 6 do sklepu Żabka przy ul. Gdańskiej w Lęborku. Ukradł 190 zł. Jeszcze nie wiadomo, czy sprawca miał w rękach prawdziwą broń czy atrapę. Jak udało nam się dowiedzieć, mężczyzna wszedł do sklepu Żabka przy ul. Gdańskiej w Lęborku udając klienta. Podszedł do kasjerki, wyciągnął broń, którą trzymał za pasem i zażądał wydania gotówki. Kasjerka twierdziła, że kasa jest pusta. Napastnik kazał ją otworzyć. W kasie znajdowało się 190 zł. Na odchodne kazał kasjerce "nie dzwonić na psy". Nie posłuchała. Mężczyzna został niedługo później zatrzymany. Większość zrabowanych pieniędzy miał przy sobie.

- Sprawca jest znany policji - powiedziała sp. sztab. Magdalena Zielke z Komendy Powiatowej Policji w Lęborku. **(ROB)**

Zdjęcie dnia

FOT. KRZYSZTOF PIOTROWSKI

▶ „Budowanie światłem" to wystawa fotografii uczestników warsztatów „Od tektury do architektury", którą można oglądać do 22 grudnia w holu na drugim piętrze Urzędu Miejskiego w Słupsku. Fotografie przedstawiające Słupsk o różnych porach wykonało ośmioro dzieci w wkieu od 7 do 12 lat (KP)

Na patologii ciąży i ginekologii sale będą dwu i trzyosobowe. Ten ostatni oddział będzie korzystał z własnej sali operacyjnej na bloku operacyjnym piętro wyżej. Operacja przenosin oddziału położniczego z Ustki do Słupska powinna przebiec sprawnie.
Marcin Kuchmacz, dyrektor ds. technicznych słupskiego szpitala, str. 5

Gmina Kobylnica promuje się w Anglii

Szukają nowych inwestorów wśród Polaków w Wielkiej Brytanii

Gmina Kobylnica

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24.pl

W zakładce przeznaczonej dla gmin na witrynie internetowej prestige-investment.co.uk gmina Kobylnica chwali się swoją rozwiniętą infrastrukturą, pięknymi terenami i bogatą ofertą kulturalną. W ten sposób z ofertą skierowaną do inwestorów chce dotrzeć do Polaków, którzy mieszkają w Wielkiej Brytanii, a myślą o powrocie do kraju i nabyciu własnej nieruchomości. Skąd ten pomysł?

- To rezultat jednego ze spotkań z ludźmi, którzy działają na terenie Wielkiej Brytanii. Wtedy dowiedziałem się, że z badań przeprowadzonych wśród tamtejszych Polaków wynika, że spora ich grupa myśli o powrocie do kraju. Dlatego postanowiłem, że skorzystamy z oferty firmy JWPrestige Investment ltd., którą założył Janusz Wysocki, słupszczanin prowadzący kilka biznesów w Wielkiej Brytanii - wyjaśnia Leszek Kuliński, wójt Kobylnicy.

FOT. KRZYSZTOF PITKOWSKI

▶ Gmina Kobylnica poszukuje inwestorów za granicą. Ale niekoniecznie obcego kapitału

Na stronie internetowej prestige - investment.com.uk możemy dowiedzieć się, jaką ofertą dysponuje gmina Kobylnica. Ponadto znajdziemy tam opisy i fotografie nieruchomości, które gmina chce przeznaczyć na sprzedaż. W zamieszczonym materiale znajdują się również adresy, pod którymi zainteresowani będą mogli się zapoznać z bardziej szczegółową ofertą oraz wykazem poszczególnych działek do sprzedaży.

Gmina prezentuje działki zarówno pod budownictwo mieszkaniowe, jak i inwestycje gospodarcze, bo jest otwarta na różnego typu propozycje oraz osoby, które na różnych zasadach chciałyby się związać z gminą sąsiadującą ze Słupskiem.

Na razie oferta została zaprezentowana w języku polskim, ale trwają też prace nad tłumaczeniem materiału na języki obce. W rezultacie z ofertą będą mogli zapoznać się również obcokrajowcy. Ma to poszerzyć zasięg strony internetowej, która ponadto prezentuje polskich deweloperów, biura nieruchomości, firmy budowlane czy architektów, którzy są zainteresowani nawiązaniem nowych kontaktów biznesowych.

Wójt Kuliński nie ukrywa, że tą formą propagowania ofert samorządów zainteresował także Związek Gmin Wiejskich w Polsce. Efekt był taki, że przedstawiciele JWPrestige Investment ltd. uczestniczyli w niedawnym Kongresie Gmin Wiejskich pod Warszawą.

- Wiem, że jej oferta okazała się na tyle ciekawa, że skorzystają z niej także inne gminy wiejskie - dodaje wójt Kuliński. ● ©℗

W czasie zakupów pomóż chorym dzieciom

Przed świętami

W ten weekend wolontariusze z Fundacji Nadzieja w CH Jantar będą zbierać pieniądze na rehabilitację dzieci niepełnosprawnych.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Podczas trzech grudniowych przedświątecznych weekendów na terenie Centrum Handlowego Jantar w Słupsku wolontariusze Fundacji Nadzieja zbierają datki do specjalnie przygotowanych i oznakowanych puszek. Ostatnia zbiórka odbędzie się w weekend 16-17 grudnia 2017.

Centrum Handlowe Jantar, oprócz udostępnienia miejsca na przeprowadzenie zbiórki, postanowiło wesprzeć akcję finansowo. Za każde zebrane przez fundację 1 zł, CH Jantar dołoży kolejne 1 zł.

- To już ostatni weekend świątecznej zbiórki funduszy dla Fundacji Nadzieja. Serdecznie zapraszam naszych klientów do wsparcia już po raz ostatni w tym roku i dziękuję tym, którzy przez ostatnie dwa weekendy swoimi datkami wspomogli działalność fundacji - mówi Joanna Gałka, dyrektor Centrum Handlowego Jantar.

Fundacja Nadzieja, działająca w Słupsku już 25 lat, niesie pomoc dzieciom z różnego rodzaju niepełnosprawnościami oraz poszkodowanym w wypadkach komunikacyjnych. Prowadzi bezpłatną rehabilitację dzieci niepełnosprawnych w ramach 10-dniowych cyklów zajęć rehabilitacyjnych, organizowanych w Ośrodku Hipoterapii, położonym w Słupsku przy ulicy Kaszubskiej 50. Tam też działa przedszkole dla dzieci niepełnosprawnych. ● ©℗

REKLAMA 007930592

Bar Fabryczny DOROTKA
ul. Fabryczna 1, Słupsk 10:00-17:00 pn.-pt.
Catering możliwość rezerwacji dania na wynos.
Zapraszamy na pyszne domowe obiady oraz śniadania.
W swojej ofercie mamy 25 różnych zestawów obiadowych za jedyne 14 zł.
Organizujemy imprezy okolicznościowe.
Znajdziesz nas na

REKLAMA 017965554

RATUJ JEDZENIE, KTÓRE DLA INNYCH JEST MARZENIEM
Twoja 1 zł to aż 16 posiłków dla potrzebujących
wspierajbankizywnosci.pl

Jesteśmy organizacją pożytku publicznego i jednym z 32 Banków Żywności w Polsce. Naszą misją jest ratowanie żywności przed zmarnowaniem oraz przekazywanie jej na rzecz osób potrzebujących.

Poprzez realizację programów pomocowych oraz dzięki wsparciu darczyńców, w 2016 roku przekazaliśmy 592 345 kg żywności dla ok. 14 000 osób potrzebującym w regionie słupskim. Pomoc trafiła do organizacji i instytucji społecznych, tj. jadłodajni, świetlic środowiskowych, noclegowni i domów dla bezdomnych, ośrodków wychowawczych, ośrodków wsparcia dla kobiet samotnie wychowujących dzieci, domów dziecka oraz innych instytucji zajmujących się pomocą osobom potrzebującym. Naszych beneficjentów uczymy, jak wykorzystywać otrzymywane dary podczas organizowanych przez nas warsztatów kulinarnych. Realizujemy programy zdrowego odżywiania i zapobiegania marnowaniu żywności dla dzieci i młodzieży w szkołach oraz dla lokalnej społeczności. Budujemy oraz promujemy aktywny wolontariat. Codziennie pracujemy, aby nikt w naszym regionie nie był głodny.

PIZZERIA CORNER Słupsk, Al. 3-go Maja 72E
CORNER
Bank Żywności w Słupsku
ul. Słoneczna 16 E, 76-200 Słupsk
www.bankslupsk.pl
KRS 0000294636
Organizację wspiera Pizzeria Corner w Słupsku!

REKLAMA 007938471

Bar SADEŁKO
oferuje codziennie nowe
DANIE DNIA (zupa, drugie danie i kompot) w stałej cenie 12,00 zł

W Menu poza szerokim wachlarzem zup posiadamy także rozgrzewające kremy, znajdziemy także rożnego rodzaju makarony, dania rybne, żeberka lub polędwiczki.

Zachęcamy do skorzystania z naszej świątecznej oferty - do dnia 19.12.2017 r. przyjmujemy zamówienia na produkowane ręcznie wyroby garmażeryjne np. uszka z grzybami, pierogi (różne rodzaje), paszteciki, krokiety itp.

Lokal przechodzi właśnie gruntowną metamorfozę. Pod koniec grudnia można spodziewać się zmian w postaci większej sali, nowej toalety dla klientów, oraz jeszcze bogatszej oferty dań obiadowych.

W nadchodzącym 2018 roku Bar SADEŁKO oferuje również możliwość organizacji imprez okolicznościowych typu chrzciny, komunie, stypy itp.

ZAMÓWIENIA TELEFONICZNE: 735 989 707
www.barsadelko.pl
e-mail: kontakt@barsadelko.pl
facebook.com/barsadelkoslupsk

REKLAMA 007989286

OGŁOSZENIE
wsprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego
fragmentu obrębów Warcimino i Żychlin w gminie Potęgowo.

Na podstawie art. 17 pkt 1 ustawy zdnia 27 marca 2003 r. oplanowaniu i zagospodarowaniu przestrzennym (t.j. Dz.U. z2017 r. poz. 1073),

zawiadamiam

o podjęciu przez Radę Gminy Potęgowo Uchwały nr XLV/338/2017 zdnia 29 listopada 2017 roku w sprawie przystąpienia do sporządzenia miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego fragmentu obrębów Warcimino iŻychlin wgminie Potęgowo.

Osoby zainteresowane mogą składać wnioski do ww. planu miejscowego w terminie 30 dni od daty ukazania się niniejszego ogłoszenia, wsiedzibie Urzędu Gminy Potęgowo, **ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo**, wgodzinach urzędowania oraz korespondencyjnie na ww. adres lub za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@potegowo.pl.

Jednocześnie, na podstawie art. 39 i54 ust. 2 i3 Ustawy zdnia 3 października 2008 r. oudostępnianiu informacji ośrodowisku jego ochronie, udziale społeczeństwa wochronie środowiska oraz o ocenach oddziaływania na środowisko (t.j. Dz.U. z2017 r. poz. 1405 zpóźn. zm.), zawiadamiam o przystąpieniu do opracowania prognozy oddziaływania na środowisko w celu przeprowadzenia strategicznej oceny oddziaływania na środowisko miejscowego planu zagospodarowania przestrzennego.

Wnioski do strategicznej oceny oddziaływania na środowisko ww. projektu planu miejscowego można składać w terminie do 30 dni od dnia ukazania się niniejszego obwieszczenia.

Zgodnie zart. 40 ww. ustawy wnioski mogą być wnoszone:

1) w formie pisemnej na adres Urzędu Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo,

2) ustnie do protokołu wUrzędzie Gminy Potęgowo, ul. Kościuszki 5, 76-230 Potęgowo, pok. 30,

3) za pomocą środków komunikacji elektronicznej bez konieczności opatrywania ich kwalifikowanym podpisem elektronicznym, na adres e-mail: sekretariat@potegowo.pl.

Informuję, że organem właściwym do rozpatrzenia wniosków jest Wójt Gminy Potęgowo.

W Bydlinie znów walczono z wodociągiem

Gmina Słupsk

Po usunięciu awarii wodociągu w Bydlinie w ubiegłym tygodniu okazało się, że płynąca nim woda nie spełnia wszystkich norm czystości.

Zbigniew Marecki
zbigniew.marecki@gp24..pl

O tym, że w Bydlinie wystąpił kolejny problem z wodą, w środę dowiedzieliśmy się od czytelnika, który napisał do nas elektroniczny list w tej sprawie. Przy okazji narzekał, że władze gminy Słupsk ukrywały przez pewien czas informację o zabrudzeniu wody. - To nie jest prawda, bo o kolejnych naszych działaniach informowaliśmy mieszkańców w ramach systemu sms-owego, który funkcjonuje w naszej gminie. W Bydlinie nasze komunikaty otrzymywało ponad 130 osób, które należą do tego systemu. Jeśli ktoś z niego nie korzysta, w każdej chwili może do niego przystąpić - mówi Adam Drozd, dyrektor w Zakładzie Gospodarki Komunalnej w Jezierzycach.

Jak przypomniał, awaria została usunięta 7 grudnia w godzinach wieczornych. W piątek rozpoczęto płukanie wody w wodociągu, a mieszkańcom cały czas dostarczano wodę w butelkach i większych butlach. Początkowo w trzech, a potem w dwóch miejscach w Bydlinie. Osobno dostarczano także czystą wodę do przedsiębiorców. W poniedziałek pobrano próbki wody do badania. Jednocześnie cały czas płukano wodociąg. We wtorek znowu pobrano próbki wody. W środę wyniki badań próbek z poniedziałku wykazały, że w dalszym ciągu trzeba czyścić wodę. Z tego względu nadal prowadzono działania oczyszczające. W czwartek wynik badania próbek z wtorku wykazał, że woda już jest czysta, ale ponieważ sanepid nie podjął ostatecznej decyzji, w piątek nadal dowożono wodę . ●

W skrócie

SŁUPSK/UROCZYSTOŚĆ

Rocznice Grudnia'70 i stanu wojennego

W niedzielę o godz. 12.30 w kościele na górce w Słupsku odbędzie się msza święta w intencji ofiar Grudnia'70 i stanu wojennego. O godz. 11.40 zaplanowano spotkanie przed tablicą pamiątkową na budynku ZR NSZZ Solidarność w Słupsku przy ul. Jedności Narodowej 2.**(MAZ)**

SŁUPSK/ATRAKCJA

Uruchomią Wirtualne Muzeum Lalkarstwa

Od 21 grudnia będzie można podziwiać Wirtualne Muzeum Lalkarstwa w Słupsku. Zobaczymy w nim 200 lalek zdigitalizowanych techniką 3D. Najstarsza, którą pokaże Bałtycka Biblioteka Cyfrowa, pochodzi z 1966 roku. Projekt dofinansowało Ministerstwa Kultury .**(MAZ)**

Niezłomni ludzie Solidarności, wystąp

● W historycznej Sali BHP Stoczni Gdańskiej pięciu działaczy z naszego regionu otrzymało Krzyże Wolności i Solidarności

Społeczeństwo

Bogumiła Rzeczkowska
bogumila.rzeczkowska@gp24.pl

Uroczystość zorganizowana przez gdański oddział Instytutu Pamięci Narodowej odbyła się w Sali BHP.

Krzyże Wolności i Solidarności w imieniu Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej Andrzeja Dudy 25 osobom wręczył prezes Instytutu Pamięci Narodowej Jarosław Szarek. Trzem działaczom podziemnych struktur „S" odznaczenia wręczono pośmiertnie. Gdańska uroczystość zbiegła się z 36. rocznicą wprowadzenia stanu wojennego w Polsce.

Wśród odznaczonych znalazło się pięć osób z Pomorza Środkowego: Ireneusz Opuchlik, Jan Wolarz, Roman Pączek, Tadeusz Wołyniec i Bogdan Ćwikła.

Ireneusz Opuchlik od sierpnia 1982 r. był działaczem podziemnych struktur NSZZ „Solidarność" w Fabryce Maszyn Rolniczych Agromet-Famarol w Słupsku. Drukował i kolportował nielegalne wydawnictwa „Okręgowego Komitetu Oporu Solidarności" oraz Komisji Koordynacyjnej NSZZ „S".

11 lutego 1983 r. Ireneusz Opuchlik został skazany na półtora roku pozbawienia wolności. Natomiast za udział w strajku na terenie zakładu pracy został aresztowany 1 maja 1985 r., a następnie zwolniony dyscyplinarnie z pracy.

Roman Pączek był także pracownikiem Famarolu.

▶ Przed uroczystością wręczenia Krzyży Wolności i Solidarności uczczono pamięć ofiar Grudnia 1970 i 1981 na Wybrzeżu

Po wprowadzeniu stanu wojennego organizował i kierował Zakładowym Komitetem Oporu NSZZ „S". Współredagował i kolportował podziemny biuletyn „Solidarność Słupska". Od 5 listopada do 9 grudnia 1982 r. był internowany w Wojskowym Obozie Specjalnym w Chełmnie, gdzie pod pozorem ćwiczeń wojskowych represjonowano działaczy i sympatyków „Solidarności". 9 grudnia został aresztowany i skazany na półtora roku więzienia.

Na liście chełmskich żołnierzy jest także Jan Wolarz, pracownik Stoczni Ustka, internowany od 5 listopada 1982 r. do 2 lutego 1983 r.

Krzyżem uhonorowano również koszalińskiego działacza Tadeusza Wołyńca, skazywanego również w Słupsku, oraz Bogdana Ćwikłę z lęborskiego Zrembu. ● ©℗

Pamięć o ofiarach

● Krzyż Wolności i Solidarności został ustanowiony przez Sejm 5 sierpnia 2010 roku. Po raz pierwszy przyznano go w czerwcu 2011 roku przy okazji obchodów 35. rocznicy protestów społecznych w Radomiu. Krzyż nadawany jest przez Prezydenta RP, na wniosek Prezesa Instytutu Pamięci Narodowej, działaczom opozycji wobec dyktatury komunistycznej, za działalność na rzecz odzyskania przez Polskę niepodległości i suwerenności lub respektowanie praw człowieka w PRL.
Źródłem uchwały o ustanowieniu Krzyża Wolności i Solidarności jest przedwojenny Krzyż Niepodległości z czasów II Rzeczypospolitej.
● IPN podejmuje wiele działań na rzecz bohaterów walki o wolność oraz ofiar represji. To m.in. śledztwa odkrywające prawdę o komunistycznych prześladowaniach, pozwalające na oskarżenie i ukaranie sprawców.
Osoby poddawane represjom bądź inwigilacji mogą zapoznać się z zachowanymi dokumentami na ich temat.

007992246

Wyrazy szczerego współczucia
Pani Beacie Jabczyńskiej
z powodu śmierci
Taty
składają *Zarząd i pracownicy*
Przedsiębiorstwa Gospodarki Mieszkaniowej Sp. z o.o.

007997219

Najszczersze wyrazy współczucia
Rodzinie i Najbliższym
z powodu śmierci
naszego wieloletniego Współpracownika i Kolegi
Henryka Płuski
składają *Zarząd i pracownicy*
Zakładu Gospodarki Komunalnej w Jezierzycach Sp. z o.o.

Oby nigdy nie było potrzeby ratowania ofiar wypadku autokaru

▶ Słupscy strażacy, policjanci i słuchacze szkoły policji, ci ostatni w roli pozorantów, wzięli udział w ćwiczeniach w Redzikowie w czwartkowe popołudnie.
Scenariusz ćwiczeń zakładał wypadek autokaru w okolicy parku wodnego, który miał wpaść do rowu i ratowanie poszkodowanych w wypadku pasażerów.
Na miejscu służby testowały działania ratownicze w razie dużego wypadku na ruchliwej drodze oraz sprawną komunikację między ekipami ratowniczymi.
(NIK)

W Polsce są tylko trzy województwa, które nie kupiły ani jednego elektrycznego nowego pociągu: lubelskie, podlaskie i pomorskie. Niestety, nie kupują ich również przewoźnicy, bo na Pomorzu umowy na przewozy podpisywane są na rok.
Michał Szymajda, ekspert kolejowy, str. 2

Słupska porodówka już za chwileczkę

● Pierwsze dzieci powinny urodzić się tu na początku lutego

▶ Oddziały i poradnia ginekologiczna przeniesione z Ustki, w Słupsku będą na jednym poziomie - na pierwszym piętrze

FOT. ŁUKASZ CYPEK

▶ Na położnictwie będą cztery sale porodowe z łazienkami. W każdej na ścianie jest inny obraz

FOT. ŁUKASZ CYPEK

Słupsk

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

W szpitalu przy ul. Hubalczyków trwają ostatnie prace przed przeprowadzką z Ustki do Słupska oddziałów ginekologiczno-położniczego, patologii ciąży, neonatologicznego i poradni ginekologicznej.

- Otwarcie oddziału odbędzie się pod koniec stycznia. Pierwsze dzieci powinny się tu urodzić na początku lutego - mówi Marcin Kuchmacz, dyrektor ds. technicznych szpitala.

W salach porodowych już pojawiły się barwne fototapety, przywieziono też nowe meble do sal chorych i gabinetów zabiegowych.

Wszystkie oddziały, które teraz jeszcze są w Ustce w budynku przy ul. Mickiewicza, w Słupsku znajdą się na jednym poziomie - na pierwszym piętrze szpitala.

Rodzące panie mają być przyjmowane od razu na oddziale położniczym, z pominięciem SOR-u. Będą miały do dyspozycji cztery sale porodowe - każda z inną fototapetą i dostępem do łazienki. Na położnictwie jest też nowoczesna sala do cięć cesarskich oraz dodatkowe zabiegowa i do reanimacji noworodków.

Rodzące panie będą przyjmowane od razu na oddziale z pominięciem SOR

Po porodzie kobiety będą przebywały z dziećmi w salach dla dwóch mam.

- Natomiast na patologii ciąży i ginekologii sale będą dwu i trzyosobowe. Ten ostatni oddział będzie korzystał z własnej sali operacyjnej na bloku operacyjnym piętro wyżej - mówi Marcin Kuchmacz.

Twierdzi on, że operacja przenosin oddziałów z Ustki do Słupska powinna przebiec sprawnie. Najtrudniejsze będzie przeniesienie neonatologii, gdzie leczone są noworodki i wcześniaki, które przychodzą na świat z problemami. Neonatologia po przeprowadzce do Słupska też będzie miała o wiele wyższy standard. M.in. dzięki centralnej dyżurce i przeszklonym ścianom personel będzie miał z jednego miejsca ogląd na wszystkie maluchy w łóżeczkach i inkubatorach.

Po przeprowadzce oddziały zachowają dotychczasową liczbę łóżek - 52. Część sprzętu medycznego przejedzie z Ustki, ale dzięki oszczędnościom w przetargu budowlanym i dofinansowaniu przez marszałka szpital ma zyskać też nowe stanowiska do resuscytacji noworodka, inkubator zamknięty, nowe USG, wielostanowiskowy system nadzoru położniczego, kardiografy, kardiomonitory, łóżka porodowe, fotel ginekologiczny, łóżka szpitalne, wózki do transportu chorych, defibrylator, pulsykometr, stoły operacyjne oraz pompy infuzyjne. ● ©℗

Nasi wolontariusze i darczyńcy gotowi na 12. Wigilię Caritasu

Słupsk

12. Wigilia Caritasu dla potrzebujących, ubogich i wszystkich, którzy chcą poczuć atmosferę świąt, odbędzie się w sobotę.

Monika Zacharzewska
monika.zacharzewska@gp24.pl

Wigilię w sali Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego przy ul. Krasińskiego tradycyjnie organizuje Caritas parafii św. Jacka w Słupsku.

Jednak nie odbyłaby się ona bez pomocy darczyńców i wolontariuszy. Wśród nich są słupskie firmy i przedsiębiorstwa.

Już piąty raz słodycze do paczek dla dzieci przynieśli pracownicy Urzędu Miejskiego w Słupsku. To inicjatywa samych urzędników, którzy we własnym gronie zorganizowali zbiórkę. Podobną inicjatywę wykazali osadzeni w słupskim areszcie.

- Serdecznie im wszystkim dziękujemy, tak jak wolontariuszom, którzy będą pomagali przy organizacji Wigilii - uczniom słupskiego mechanika i osadzonym z ośrodka zewnętrznego w Ustce - mówi Lidia Matuszewska, prezes Caritasu.

Na sobotnią Wigilię zaproszenia odebrało około tysiąc osób. Nie tylko ubogich, ale też tych, którzy chcą spędzić przedświąteczne chwile z innymi. Pierwsza tura wigilijnej wieczerzy rozpocznie się 16 grudnia o godz. 11. ● ©℗

▶ Wigilia Caritasu już w sobotę. W czwartek i piątek trwało pakowanie paczek i przygotowywanie potraw

Ostre strzelania żołnierzy z Redzikowa. Szkolą się wspólnie z antyterrorystami

Słupsk/Redzikowo

Kierowcy i strzelcy pokładowi jednostki z Redzikowa strzelali na terenie poligonu w Ustce. Szkoli się też z antyterrorystami.

Alek Radomski
aleksander.radomski@gp24.pl

Ćwiczenia ogniowe zorganizowano na terenie Centralnego Poligonu Sił Powietrznych w Ustce. Strzelcy ochraniający na co dzień teren bazy w Redzikowie, gdzie budowana jest amerykańska instalacja antyrakietowa, ćwiczyli strzelanie do celów umieszczonych na wodzie. Zadanie to wykonywali zarówno w trakcie jazdy, jak i podczas postoju samochodu. Nie był to jedyny sprawdzian umiejętności batalionu w ostatnim czasie. Żołnierze bowiem doskonalili się też podczas wspólnych zajęć z policjantami z grupy działań specjalnych. Razem z Samodzielnym Pododdziałem Antyterrorystycznym Policji z Komendy Wojewódzkiej Policji w Gdańsku uczono się technik działania wewnątrz budynków. Ćwiczono wchodzenie do pomieszczeń, ich przeszukiwanie, poruszanie się w wąskich korytarzach i klatkach schodowych.

Żołnierze z BOB Redzikowo ćwiczą również wirtualnie, korzystając z symulatora Śnieżnik, który znajduje się na wyposażeniu 1. Lęborskiego Batalionu Zmechanizowanego. System zapewnia kompleksowe rozwiązanie do prowadzenia treningów strzeleckich m.in. z samochodu czy burty śmigłowca. ● ©℗

REKLAMA 007966214

Kraj

Protestuje coraz więcej lekarzy rezydentów

Warszawa

Tak zwane klauzule opt-out wypowiedziało już 4200 rezydentów. Nie chcą pracować więcej niż 48 godzin w tygodniu. Proszą o spotkanie z premierem

Michał Kurowicki
michal.kurowicki@polskapress.pl

FOT. ADAM GUZ

▶ Lekarze walczą o większe nakłady na służbę zdrowia

- Dla niektórych chorych mogą to być niestety ostatnie święta Bożego Narodzenia - powiedział Jarosław Biliński, wiceprzewodniczący Porozumienia Rezydentów Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy (OZZL) na konferencji prasowej zorganizowanej przez lekarzy rezydentów w piątek. - Chodzi mi tu szczególnie o pacjentów onkologicznych. W tej dziedzinie mamy obecnie taką biedę, tak niskie nakłady, że nie wystarcza pieniędzy na leczenie części chorych.

Podczas konferencji związkowcy poinformowali, że już 4200 lekarzy rezydentów wypowiedziało klauzule opt-out. Przypomnijmy, że klauzule, o których mówił związkowiec, lekarze podpisują dobrowolnie. Dzięki temu mogą pracować powyżej 48 godzin tygodniowo. Według przedstawicieli Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Lekarzy już wkrótce mogą stanąć kluczowe szpitale w Polsce. Potrzebne są ich zdaniem jak najszybsze rozmowy związkowców ze stroną rządową.

- Obecnie największe problemy są w województwach: łódzkim, mazowieckim, świętokrzyskim, i na Dolnym Śląsku - wylicza Biliński w rozmowie z agencją AIP. Dramatyczna sytuacja panuje w Centrum Zdrowia Matki Polki w Łodzi, gdzie klauzulę wypowiedzieli wszyscy lekarze i przygotowywany jest tam strajk generalny. Natomiast w szpitalach uniwersyteckich we Wrocławiu i Bydgoszczy umowy wypowiedziało odpowiednio 70 i 50 lekarzy. W sumie akcję wypowiadania umów opt-out przeprowadzono już w ponad 50 miastach. Według danych Ministerstwa Zdrowia sytuacja nie wygląda aż tak źle, bo w skali całego kraju umowy wypowiedziało dotąd jedynie 10 proc. rezydentów i 4 proc. ogółu lekarzy.

Do negocjacji dojdzie za tydzień. Wiceminister zdrowia Józefa Szczurek-Żelazko zaprosiła przedstawicieli lekarzy na rozmowy na 21 grudnia. - Zaproszenie przyjęliśmy pod warunkiem, że na spotkaniu będzie też przedstawiciel Ministerstwa Finansów - podkreśla w rozmowie z agencją AIP lekarz Krzysztof Ostaszewski.

Głównym postulatem lekarzy rezydentów jest zwiększenie nakładów na ochronę zdrowia do 6,8 proc. PKB do 2021 roku. Strona rządowa twierdzi, że postulaty związkowców są realizowane. Wiceminister zdrowia Szczurek-Żelazko podczas środowego posiedzenia Komisji Zdrowia podkreślała, że dzięki przyjętej ustawie o minimalnych wynagrodzeniach pracowników w ochronie zdrowia średnie podwyżki dla rezydentów wyniosą od 400 do 500 zł. Łącznie do 2021 r. na podwyżki płac dla pracowników medycznych zarezerwowano w budżecie państwa 17 mld zł. ●

℗©

Świat

Opcja atomowa wobec Polski niemal pewna

Bruksela

Prezydent Francji: Jeśli KE uruchomi art. 7 wobec Polski, to poprę jej propozycje. W sprawie praworządności nie ma miejsca na uprzejmości

Aleksandra Gersz
redakcja@polskatimes.pl

Liderzy krajów unijnych obecni na szczycie w Brukseli ogłosili przede wszystkim sukces: zapewnili, że rozmowy dotyczące brexitu weszły w tak zwaną drugą fazę, czyli uzgadniania technicznych i finansowych warunków rozwodu Wysp ze Wspólnotą Europejską.

Był to jednocześnie szczyt, na którym zadebiutował w roli premiera Mateusz Morawiecki. Odbył on w piątek rozmowę z francuskim prezydentem Emmanuelem Macronem. - To były dobre rozmowy - powiedział po spotkaniu Morawiecki. Poruszono m.in. problem dyrektywy o pracownikach delegowanych, która według Warszawy jest dla Polski niekorzystna. Francuski prezydent z kolei miał podjąć temat reform w polskim sądownictwie i procedury praworządności, którą prowadzi wobec Polski Komisja Europejska. - Polski premier zapewnił, że będzie prowadził w tej sprawie dialog z Komisją Europejską - podał Pałac Elizejski.

Mateusz Morawiecki niespodziewanie jednak skrócił swój pobyt w Brukseli i nie był już obecny, gdy spotykali się kanclerz Angela Merkel i Emmanuel Macron. A z ich ust padły bardzo ważne zdania. Ci czołowi politycy unijni zadeklarowali bowiem, że będą wspierać Komisję Europejską w jej działaniach dotyczących Polski i ewentualnego uruchomienia artykułu 7.1 traktatu UE wobec władz w Warszawie. Sam premier Morawiecki jeszcze przed odlotem do Warszawy przyznał, że sprawa wydaje się już przesądzona i w środę możemy się spodziewać „opcji atomowej" wobec naszego kraju, jak określa się artykuł 7 ust. 1 unijnego traktatu.

Komisja Europejska będzie analizować ustawy o polskim Sądzie Najwyższym oraz Krajowej Radzie Sądownictwa i prawdopodobnie podejmie decyzję, czy aktywować wobec nas wspomniany przepis unijnego traktatu.

Mówi on, że na wniosek jednej trzeciej państw członkowskich Parlamentu Europejskiego lub Komisji Europejskiej Rada Unii Europejskiej może stwierdzić, że istnieje ryzyko poważnego naruszenia przez kraj członkowski wartości unijnych. Decyzja w tej sprawie podejmowana jest przez kraje większością trzech piątych. Nie oznacza to jeszcze sankcji, ale stanowi krok do tego celu. Same sankcje wydają się bardzo mało prawdopodobne, bo wymagają jednomyślności, a Węgry zapowiedziały już wcześniej weto, gdyby doszło do nakładania kar na nasz kraj.

Kiedy dziennikarze pytali po spotkaniu Angeli Merkel z Emmanuelem Macronem, czy będą wspierali Komisję Europejską w ewentualnym uruchomieniu artykułu 7, oboje zgodnie powiedzieli, że wesprą ten organ, który staje w obronie spójności unijnych zasad.

Zarówno kanclerz Niemiec, jak i prezydent Francji nie ukrywali, że ta wspólna deklaracja ma jeden cel: była próbą wywarcia nacisku na premiera Mateusza Morawieckiego. Jasno wynika to ze słów niemieckiej kanclerz, która powiedziała dziennikarzom, że opinia Komisji Europejskiej jest taka, że trzeba zająć się sprawą łamania praworządności w Polsce. Jednocześnie niemiecka kanclerz wyraziła nadzieję, że być może po rozmowach z nowym polskim premierem prowadzenie takich procedur nie będzie już konieczne. ●

℗©

REKLAMA
027946478

Czescy cichociemni
Komandosi, którzy ratowali wojenny honor swojego państwa.

Hans Christian Andersen
Życie autora wspaniałych baśni zdecydowanie nie było baśniowe.

100 stron!
7,90 zł

NASZA HISTORIA
WWW.NASZAHISTORIA.PL

NOWY NUMER JUŻ W SPRZEDAŻY

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

Martyna chce stanąć na nogi

Przyjaciele Martyny, uczennicy szkoły w Główczycach zbierają pieniądze na operację dziewczynki w Poznaniu i dalszą rehabilitację pod Olsztynem

Główczyce

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Martyna Grudniewska ma 10 lat i uczy się w trzeciej klasie w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Główczycach. Dziewczynka urodziła się z zespołem wad wrodzonych. Cierpi m.in. na mózgowe porażenie dziecięce, padaczkę lekooporną, opóźniony rozwój psychomotoryczny, skoliozę, dysmorfię twarzy, deformację klatki piersiowej, niedowład połowiczy lewostronny oraz astmę oskrzelową. Od początku wymaga stałej pomocy i całodobowej opieki.

- Martynka nie mówi, komunikuje się za pomocą gestów. My, rodzice, patrząc na nią, rozpoznajemy jej emocje i potrzeby - mówi pani Gabriela, mama Martyny. - W 2014 roku rozpoznano u naszego dziecka bardzo poważną wadę wzroku. Tak naprawdę nasza córeczka nie widzi na jedno oko, a drugie jest znacznie osłabione. Konieczne jest przeprowadzenie operacji ratującej jej wzrok. Ze względu na bardzo słabe serce operację odłożono. W tym roku, po czterech latach, obudziła się też epilepsja.

Mieszkańcy gminy Główczyce, a także uczniowie i pracownicy szkoły, w której dziewczynka na indywidualne nauczanie, od początku starają się jej pomóc. Prowadzili już zbiórki pieniędzy, dzięki którym udało się kupić specjalny wózek i pionizator. Martyna korzystała już z pomocy słupskiej fundacji Nadzieja, teraz stara się o zarejestrowanie w fundacji Zdążyć z Pomocą.

Pani Gabriela razem z Martyną. Dziewczynka na początku przyszłego roku przejdzie w Poznaniu skomplikowaną operację kręgosłupa. Pieniądze na pomoc dziewczynce zbierają jej przyjaciele

Martynka jest pod stałą opieką: kardiologa, okulisty, ortopedy, neurologa, genetyka. Ze względu na długie terminy oczekiwania głównie korzystamy z wizyt prywatnych.

Kolejne badania w Wojewódzkim Szpitalu Rehabilitacyjnym dla Dzieci w Ameryce koło Olsztyna potwierdziły, że Martynka musi przejść bardzo ryzykowną operację kręgosłupa. Skolioza 160 stopni bardzo zniekształciła system narządów wewnętrznych. Żebra uciskają płuca, serce, dziecko ma trudności oddechowe.

- Serce Martynki jest bardzo słabe i operacja będzie bardzo trudna i ryzykowna, ale wierzymy, że zabieg powiedzie się i nasze dziecko będzie się uśmiechać - mówi pani Gabriela.

Za operację kręgosłupa, która odbędzie się w styczniu w klinice w Poznaniu, rodzina dziewczynki zapłaci, bo na refundowany zabieg musi czekać dwa lata. Po niej nastąpi kosztowna rehabilitacja.

Wszyscy, którzy chcą pomóc Martynie, proszeni są o wpłaty na specjalny numer konta: 86 9315 1030 0035 3731 3000 0020 z dopiskiem: dla Martynki Grudniewskiej, nr tel do pani Gabrieli: 798 020 725. ● ©℗

Ocieplają szkołę, ale część chodnika zniszczyli

Słupsk

Mieszkaniec osiedla Niepodległości twierdzi, że podczas termomodernizacji Szkoły Podstawowej nr 10 zniszczono dojście do niej.

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Pan Krzysztof mieszka na osiedlu Niepodległości, w okolicach Szkoły Podstawowej nr 10. Do placówki prowadzi chodnik. Teraz jednak trudno się nim chodzi, a wszystko przez duże pojazdy, które dowoziły materiały budowlane na teren, na którym trwały prace.

- Chodnik od strony ul. Wyszyńskiego prowadzący do szkoły wygląda teraz bardzo źle - twierdzi nasz czytelnik. - Trwa ocieplanie szkoły, a przy okazji budowlańcy rozjechali nam chodnik. Teraz przy opadach deszczu ciężko jest przejść.

Na dowód pan Krzysztof przysłał do redakcji również zdjęcia. Widać na nich, że część chodnika i przylegającego do niego trawnika jest zniszczona, a na błocie można zobaczyć odciski dużych opon.

Ewa Weitmann-Rudewicz, dyrektor Wydziału Inwestycji Urzędu Miejskiego w Słupsku, zapewnia, że to, co zostało zniszczone podczas szkolnych prac, zostanie odtworzone.

- Termomodernizacja ma się zakończyć w grudniu. Podczas odbioru inwestycji zobowiążemy wykonawcę do naprawy tego, co zniszczył - zapowiada Ewa Weitmann-Rudewicz. - Jeśli okaże się, że trzeba będzie poprawić stan chodnika i trawnika, takie prace zostaną wykonane. Jednak dopiero po zimie, kiedy będzie odpowiednia pogoda. ● ©℗

FOT. KRZYSZTOF PSTRĄGOWSKI

W ratuszu zapewniono nas, że wykonawca odtworzy zniszczone fragmenty chodnika i trawnika. Prace będą prowadzone wiosną przyszłego roku

AUTOPROMOCJA 007977258

Strefa Biznesu
„Nowy magazyn menadżera"

Dostępny już od 12 grudnia
w salonach prasowych Empik
i w biurze ogłoszeń Głosu Pomorza

Drobne

Jak zamieścić ogłoszenie drobne:
• W Biurze Ogłoszeń: 94 347 35 16
• Wchodząc na portal: ogloszenia.gratka.pl

Biuro Ogłoszeń oddział Koszalin:
ul. Mickiewicza 24, 75-004 Koszalin
tel. 94 347 35 16, 347 35 11, 347 35 12
fax 94 347 35 13

Biuro Ogłoszeń oddział Słupsk:
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk
tel. 59 848 81 03
fax 59 848 81 56

Biuro Ogłoszeń oddział Szczecin:
ul. Nowy Rynek 3, 71-875 Szczecin
tel. 91 481 33 61, 481 33 67
fax 91 433 48 60

RUBRYKI W OGŁOSZENIACH DROBNYCH:

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

ogloszenia.gratka.pl

NIERUCHOMOŚCI

MIESZKANIA - SPRZEDAM

SPRZEDAM mieszkanie w Mirosławcu tel.795 469 054

MIESZKANIA DO WYNAJĘCIA

KAWALERKA tel. 506-918-228

POKOJE okolice Emki, 608-363-811.K-lin

POKÓJ 2-os.w domku 532-616-114 gk

LOKALE UŻYTKOWE - SPRZEDAM

SPRZEDAM pawilon przy ul. Słowackiego tel. 692-981-900 Koszalin

DZIAŁKI, GRUNTY SPRZEDAM

DZIAŁKA pod budowe Cewlino przy lesie 504623899

GARAŻE

Garaże blaszane, konstruk. profil, kojce dla psów, partnerstal.pl, 698-230-205, 798-710-329

HANDLOWE

FOTO, KSIĄŻKI

ALBUMY, książki, płyty muzyczne. Skup. Dojazd. Tel. 509-675-586, 508-245-450.

MATERIAŁY BUDOWLANE

STYROPIAN producent, dostawa, tel. 52/331-62-48.

MATERIAŁY OPAŁOWE

DREWNO bukowe, Tel. 511-787-151

DREWNO Słupsk 694-295-410

TEKSTYLIA, ODZIEŻ

Wyprzedaż- Outlet- Pan Alber, K-lin Kaszubska 25/2B. Garnitury, marynarki,koszule -50% Taniej!

INNE

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

MOTORYZACJA

OSOBOWE SPRZEDAM

VW Golf IV, 2001r., kombi, 502326410

OSOBOWE KUPIĘ

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

ABSOLUTNY Autoskup, 728773160.

AUTO skup wszystkie 695-640-611

AUTO skup, każde. 797552040

AUTOKASACJA Bierkowo. Skup całych i uszkodzonych. 59/8119150, 606206077.

AUTOKASACJA Świeszyno. 608421479

KUPIĘ Mercedesa 190-tkę, 668-480-004

SKUP Toyot i Mercedesów, 668-480-004

USZKODZONE, ROZBITE KUPIĘ

AUTA i busy kupię, 504-672-242

CIĘŻAROWE, DOSTAWCZE KUPIĘ

KUPIĘ Mercedesa Sprintera, Kaczkę, 190 i 124. Każdy stan. Tel. 514-359-062

REKLAMA 137953285

ABAKUS

najchętniej wybierane biuro nieruchomości

dołącz do grona zadowolonych Klientów

zapraszam Aniela Barzycka

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

kawalerka z wyjściem do ogródka rej. Wańkowicza 130 000,-

I piętro 2 pok. rej. Żeromskiego 139 900,- do negocjacji

na wynajem może być dla firmy - 3 pok. Zwycięstwa - parter

2 pok. po remoncie z wyposażeniem rej. Gierczakll 172 000,-

nowo wybudowany dom z możliwością wykończenia w swoim stylu - Rokosowo

2 pokoje (30 m²) parter balkon Przylesie 131 000,-

Dom dla lekarzy blisko szpitala 539 000,00 do negocjacji

CZĘŚCI WYPOSAŻENIE SPRZEDAM

OPONY zimowe 13" z felgami 532616114

ZIMOWE 195/60/16C, 728-523-198

USŁUGI

NEPTUN-AUTOGAZ Tel. 512 170 975.

INNE

KUPIĘ garaż do 10 tys., 609-499-555

KUPIĘ stary samochód lub motocykl, min. 40-letni. Może być niekompletny lub uszkodzony, 609-499-555.

FINANSE BIZNES

KREDYTY, POŻYCZKI

GOTÓWKA! D.H.Kupiec tel.518 500 111

KREDYTY tanio. Słupsk, 59/842-92-38.

PRACA

ZATRUDNIĘ

APTEKA w Stargardzie zatrudni technika i magistra farmacji, 502-060-200

ENGLISH CENTER zatrudni lektora j. angielskiego tel.502-494-199

HOTEL Monika zatrudni recepcjonistkę, K-lin, 504-038-644 lub hotel@hot.pl

KIEROWCA sam. cięż. w Niemczech C+E. Do 2300 Euro brutto. Tel.887800008. piotr.kopacki@fahrerkonzept.eu

OPIEKA Niemcy do 6500 zł netto/mies. + 800 zł bonus świąteczny. Firma Germania 509 780 868

OPIEKUNKI do Niemiec, dzisiaj 70 ofert, tel. 792 970 732 lub www.ambercare24.pl

POMOC kucharza Słupsk, 609855999.

RESTAURACJA Laguna, zatrudni kucharkę, na stałe. 94/342-36-50.

007993035

DYREKTOR ZARZĄDU BUDYNKÓW MIESZKALNYCH W KOSZALINIE

ogłasza nabór na wolne stanowisko urzędnicze:

INSPEKTOR W DZIALE EKSPLOATACYJNO-TECHNICZNYM

Zarząd Budynków Mieszkalnych **Szczegółowe informacje** znajdują się na stronie internetowej BIP (http://zbm.koszalin.ibip.pl)

REKLAMA 007973769

Syndyk masy upadłości PIU „Gazopol Ltd" sp. z o.o. w upadłości z siedzibą w Koszalinie, sygn. akt VII GUp 69/17

OGŁASZA PRZETARG OFERTOWY

NA SPRZEDAŻ NIERUCHOMOŚCI GRUNTOWEJ ZABUDOWANEJ

oznaczonej działkami ewidencyjnymi nr 12/2, nr 12/3 przy ul. Morskiej 49 i 49A w Koszalinie, o łącznej pow. 8.456 m², wraz z prawem własności budynków o funkcji biurowo-magazynowo-warsztatowej, o łącznej pow. użytkowej 2.579,56 m² – KW nr KO1K/00007695/1 (prawo użytkowania wieczystego).

Cena wywoławcza nieruchomości: 1.647.000,00 zł (jeden milion sześćset czterdzieści siedem tysięcy złotych 00/100).

Cena obejmuje:
– wartość działek zabudowanych nr 12/2, nr 12/3 – 1.621.125,00 zł (w tym wartość prawa użytkowania wieczystego: 1.041.675,00 zł)
– wyposażenie budynku biurowego – 25.875,00 zł.

Termin składania ofert: **10 lutego 2018 r., godz. 14.00.**

Regulamin przetargu: **www.upadlosci-koszalin.pl**, informacje szczegółowe: **607-229-110**.

ZDROWIE

GINEKOLOGIA

515-417-467 Ginekolog -farmakologia

INNE SPECJALIZACJE

ALKOHOLIZM - esperal 602-773-762

ALKOHOLOWE odtrucia 509-306-317.

USŁUGI

AGD RTV FOTO

59/8430465 Serwis RTV, LCD, plazma.

NAPRAWA rtv i anten. 604-885-366 GK

PRALKI Naprawa w domu. 603-775-878.

BUDOWLANO-REMONTOWE

BALUSTRADY bramy 602 825 699.

BUDOWA i remont. 788248335.

DACHY - dekarstwo 94/341 21 84

GAZ junkersy, WOD-KAN, kuchenki - naprawa, wymiana, 606-579-846 GK

HYDRAULIKA 24h, inne, 798-618-871

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

STANY surowe 94/341 21 84

SUCHE zabudowy 94/341 21 84.

INSTALACYJNE

C.O. hydraul. wod. kan. 515-708-887. gk

HYDRAULICZNE, tel. 607-703-135.

MONTAŻOWE

NAPRAWA okien, wymiana uszczelek. (GK) Tel. 692-646-566.

PORZĄDKOWE

CZYSZCZENIE dywanów itp. 94/3414295

SPRZĄTANIE strychów, garaży piwnic, wywóz starych mebli, 607-703-135

STOLARSKIE

SCHODY, łóżka, meble, 609085856.

UROCZYSTOŚCI

"EUROPEJSKA" Wesela, 608-431-242

RÓŻNE

DETEKTYW-KOSZALIN.PL, 602-601-166

KIOSK pod działalność Bonin 504623899

SÓL drogowa, żwir z solą, chlorek magnezu. Łopaty do śniegu Koszalin tel. 94/341-06-76

ROLNICZE

ZWIERZĘTA HODOWLANE

10 prosiąt tel. 94-3162-316

INNE

SZLAKA, drewno, prosięta, 502965634.

TOWARZYSKIE

AKTYWNA - dojrzała. K-lin, 507719333.

ATRAKCYJNA dojrzała, 661177611 (GP)

BASIA Słupsk 797-221-767

ELIZA. Słupsk 792-041-572

FAJNA nowa Koszalin, 668-991-920

FILIGRANOWA Tel. 516-643-530. GK

KOSZALIN, 531-600-712.

SŁODKA Kasia Słupsk, 500-416-437.

ŻANETA 46l, 693-771-552 Koszalin

REKLAMA 007939906

Z okazji świąt Bożego Narodzenia oraz zbliżającego się Nowego Roku pragniemy złożyć naszym Klientom i Przyjaciołom serdeczne życzenia, dużo sukcesów, radości, uśmiechów.

Życzą
Zarząd i Pracownicy Firmy Hean
PPHU HEAN Głuszko Pawlak Sp.J.
ul. Zalesie 3, 76-031 Mścice

AUTOPROMOCJA

007431482

Chcesz kupić mieszkanie?

WEJDŹ NA GRATKA.PL

gratka Największy portal ogłoszeń naprawdę ważnych

REKLAMA

007766672

aktualne z całej Polski
przetargi

nasze
komunikaty.pl

GŁOS

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

Prezes oddziału
Piotr Grabowski

Redaktor naczelny
Krzysztof Nałęcz

Zastępcy
Ynona Husaim-Sobecka
Marcin Stefanowski
Bogdan Stech (internet)

Dyrektor działu reklamy
Ewa Żelazko, tel. 500 324 240

Dyrektor drukarni
Stanisław Sikora, tel. 94 340 35 98

Dyrektor działu marketingu
Robert Gromowski, tel. 94 347 35 12

Prenumerata, tel. 94 34 73 537

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,
redakcja.gk24@polskapress.pl,
reklama.gk24@polskapress.pl

Głos Pomorza - www.gp24.pl
ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk,
tel. 59 848 81 00, fax 59 848 81 04,
tel. reklama 059 848 81 01,
redakcja.gp24@polskapress.pl,
reklama.gp24@polskapress.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@polskapress.pl,
reklama.gs24@polskapress.pl

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

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,
fax 94 374 23 89

Świnoujście ul. Armii Krajowej 12,
72-600 Świnoujście,
tel. 91 321 46 49,
fax 91 321 48 40,
reklama tel. 91 578 47 28

Stargard
ul. Wojska Polskiego 42, 73-110 Stargard,
tel. 91 578 47 28, fax 91 578 17 97,
reklama tel. 91 578 47 28

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

Polskie Badania Czytelnictwa

Nakład Kontrolowany ZKDP

POLSKA PRESS GRUPA

WYDAWCA
POLSKA PRESS GRUPA
Ul. Domaniewska 45, 02-672 Warszawa
Tel.: 22 201 44 00, faks: 22 201 44 100

Prezes Zarządu Dorota Stanek

Wiceprezes Dariusz Świąder

Członek Zarządu Paweł Fąfara

Członek Zarządu Magdalena Chudzikiewicz

Dyrektor zarządzający Biura Reklamy
Paweł Kossek 22 201 44 36

Dyrektor artystyczny
Tomasz Bocheński, 22 201 42 00

Marketing Sławomir Nowak 22 201 44 00

Kolportaż Karol Wiazło 94 347 35 00

Produkcja Dorota Czerko 22 201 41 00

Rzecznik prasowy Joanna Pazio 22 201 44 38

DRUK
Polska Press Oddział Poligrafia
Drukarnia w Koszalinie
Ul. Słowiańska 3a

Rozpowszechnianie redakcyjnych materiałów publicystycznych bez zgody wydawcy jest zabronione.

Informator - kultura

10 złotych kosztują bilety na niedzielny koncert Ivana Komarenki w Wiejskim Domu Kultury w Pobłociu. Początek o godz. 18. Dochód w całości przeznaczone na wielką paczkę świąteczną dla dzieci w RPA.

Dzieje się w weekend

Koncerty, spektakle, imprezy - jest gdzie spędzić wolny czas

Słupsk

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

Daniel Klusek
daniel.klusek@gp24.pl

Kiermasz na tarasie

Na tarasie Młodzieżowego Centrum Kultury w sobotę w godz. 14-17 trwać będzie kiermasz świąteczny. Odbędą się także rodzinne warsztaty „I ty możesz zostać świętym Mikołajem", podczas których wykonywane będą szydełkowe ośmiorniczki dla wcześniaków. W godz. 12-16 trwać będą warsztaty dekoracji na stół.

Kolędowanie w Tęczy

Tradycję kolędowania z szopką i lalkami przypomni w sobotę o godz. 11 teatr Tęcza w spektaklu „Ludowa Szopka Polska". Dodatkowym atutem są śpiewane na żywo piękne kolędy i pastorałki. Bilety: 18, 15 zł.

Komarenko świątecznie

Ivan Komarenko w niedzielę o g. 18 zaśpiewa charytatywnie w Wiejskim Domu Kultury w Pobłociu. W programie: premiera filmu z pobytu w Polsce dzieci z RPA, koncert kolęd i pastorałek, premiera piosenki „Planety gwiazd" oraz licytacje i zbiórka do puszek. Bilety w cenie 10 zł do kupienia w bibliotece w Główczycach.

Muzyczny Antrakt

W kawiarni Antrakt w sobotę o godz. 19 zaśpiewa Tomasz Owczarek. Usłyszymy utwory oscylujące od popu przez soul, funk, smooth jazz, do bardzo klimatycznych ballad. Na saksofonie towarzyszył mu będzie Adam Wileńczyc - muzyk, improwizator. Wejściówki: 20 zł.

SOK otwiera scenę

W niedzielę o godz. 17 w Słupskim Ośrodku Kultury odbędzie się kolejna edycja Otwartej Sceny SOK. Jest to cykliczne wydarzenie dla wokalistów i instrumentalistów, chętnych do zaprezentowania się w profesjonalnych warunkach. Każdy z uczestników może wykonać dwa utwory. Wejściówki: 5 zł.

Świąteczne rękodzieło

W Centrum Informacji Turystycznej w Słupsku zobaczyć można wystawę rękodzieła artystów tematycznie związaną ze świętami Bożego Narodzenia. Wystawa połączona jest z kiermaszem.

Kolędy dla zwierząt

Koncert na rzecz zwierząt ze schroniska odbędzie się w niedzielę o godz. 17 w Zamku Książąt Pomorskich w Słupsku. W programie kolędy i piosenki świąteczne w wykonaniu Anny Rapy z uczniami i Zespołu Unicat. Będzie można kupić płytę z kolędami, z której dochód zostanie przeznaczony na pomoc zwierzętom. Wstęp wolny.

Niełatwo być bigamistą

W niedzielę o godz. 18 w Nowym Teatrze zobaczymy farsę „Mayday 2". Tym razem londyńskiemu taksówkarzowi-bigamiście na przeszkodzie staje współczesna technologia. Jego niewiedzące o sobie dzieci Gavin i Vicky poznają się przypadkowo przez Internet i wszystko wskazuje, że łączy ich coś więcej niż zbieżność nazwisk... Bilety: 35, 30 zł.

Rap pod choinkę

W sobotę o godz. 21 w klubie Dom Ówka pojawią się reprezentanci trójmiejskiej sceny rapowej: HuczuHucz, Leh i Primore Cru. Zaprezentują najnowsze materiały, ale również starsze utwory. Będzie też można przynieść słodycze i zabawki, które trafią do potrzebujących dzieci. Wejściówki: 20 zł.

Humor na stojąco

Na wieczór stand-upu będzie się można wybrać w niedzielę o godz. 17 do klubu Dom Ówka. Na scenie pojawią się Paweł Chałupka i Patryk Czebańczuk. Pierwszy przez opis codziennych zachowań obnaża nam prawdę o naszych dziwactwach i nieprzemyślanych zachowaniach. Drugi wprowadza na scenę hip-hopową energię i nie baczy na swój niewyparzony język. Wejściówki: 30, 20 zł (do kupienia na www.biletyna.pl).

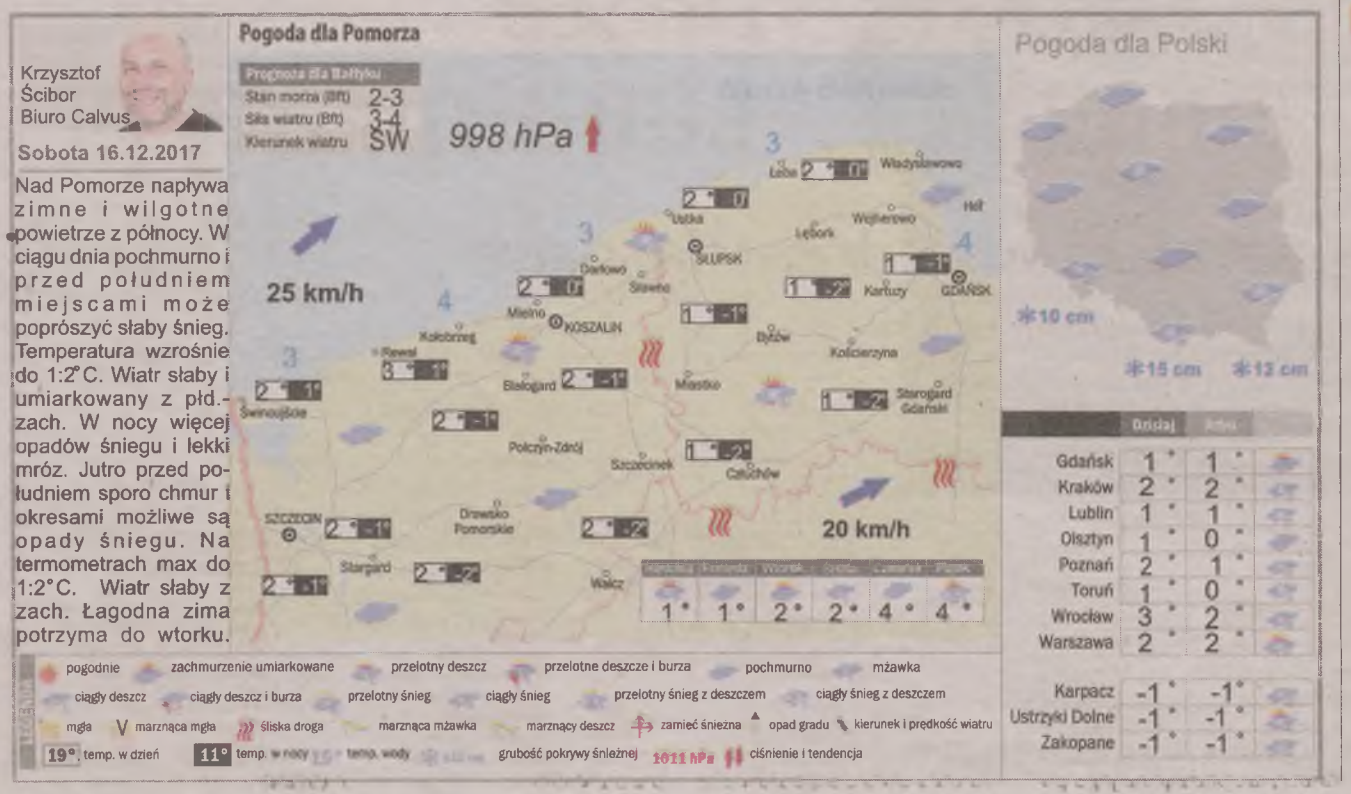
Człowiek w naturze

W centrum Aktywności Twórczej w Ustce można oglądać prace Bogusława Bachorczyka „Arte excentrica, czyli wody spokojne, fastrygi, perfumerie i warzywniaki". Krakowski artysta odniósł się do problematyki zależności między człowiekiem oraz naturą. Wstęp wolny.

Tak pracują pracownie

W Baszcie Czarownic zobaczyć można efekty pracy miłośników sztuki uczestniczących w zajęciach pracowni działających w Bałtyckiej Galerii Sztuki Współczesnej w Słupski i Ustce: rzeźby i ceramiki, filmu, obrazu oraz zajmującej się sztuką w przestrzeni miejskiej. Wstęp wolny. ● ©℗

Pogoda



Informator

KINA

Słupsk

Multikino

Balet Bolszoj: Dziadek do orzechów, niedz., godz. 16; **Cicha noc**, sob., godz. 21.30; **Listy do M. 3**, sob., godz. 18.20, 20.45, niedz., godz. 18.25, 20.50; **Morderstwo w Orient Expressie**, niedz., godz. 21.30; **Na skrzydłach orłów**, sob., godz. 14; **Najlepszy**, sob.-niedz., godz. 19.05; **Strażak Sam**, sob.-niedz., godz. 10.30; **Barbie: Delfiny z Magicznej Wyspy**, sob.-niedz., godz. 10; **Coco**, sob.-niedz., godz. 11.30, 16.45; **Gwiezdne wojny: Ostatni Jedi**, 2D dubbing, sob., godz. 10.30, 11, 13.40, 15.50, 18, niedz., godz. 11, 13.40, 15.50, 18, 2D napisy sob., godz. 12.40, 14.10, 17.20, 19, 20, 20.30, 22.10, niedz., godz. 12.40, 14.10, 17.20, 19, 20, 20.30, 3D dubbing, sob.-niedz., godz. 11.40, 16.50, 3D napisy, sob.-niedz., godz. 14.50, 21.10; **Mikołaj i spółka**, sob.-niedz., godz. 10.20, 14.30; **Paddington 2**, niedz., godz. 11.20; **Pierwsza gwiazdka**, sob., godz. 12.30, 16.15, niedz., godz. 12.30, 13.50

Rejs

Listy do M. 3, sob., godz. 20, niedz., godz. 15.45; **Suburbicon**, sob.-niedz., godz. 18

Ustka

Delfin

Pierwsza gwiazdka, sob., godz. 16.15, niedz., godz. 16.15; **Co wiecie o swoich dziadkach**, sob., godz. 20, niedz., godz. 18; **Morderstwo w Orient Ekspresie**, sob., godz. 18, niedz., godz. 20; **Mikołaj i spółka**, sob., godz. 14.30, niedz., godz. 16.15

Lębork

Fregata

Gwiezdne wojny: Ostatni Jedi, sob.-niedz., godz. 14, 17, 20

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, 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

sob. - Panaceum 013, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 43 67, niedz. - Pod Smokiem, ul. Kilińskiego 8, tel. 59 814 53 95

Bytów

sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Sychty 3, tel. 59 822 66 45

Miastko

sob.-niedz. - Królowej Jadwigi, ul. Królowej Jadwigi 12, tel. 59 857 82 92

Człuchów

sob.-niedz. - Centrum Zdrowia, ul. Szczecińska 13, tel. 59 834 31 42

Lębork

sob. - Miraculum, ul. Grunwaldzka 18, tel. 59 862 24 77; niedz. - Dr Max, ul. 1 Maja 1a, tel. 59 726 09 19

Łeba

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

Wicko

Pod Agawą, tel. 59 861 11 14

USŁUGI MEDYCZNE

Słupsk: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Janusza Korczaka, ul. Hubalczyków 1, informacja telefoniczna 59 846 01 00; **Ustka: Wojewódzki Szpital Specjalistyczny**, ul. Mickiewicza 12 tel. 59 814 69 68; **Poradnia Zdrowia POZ**, ul. Kopernika 18, tel. 59 814 60 11; **Pogotowie Ratunkowe** - 59 814 70 09; **Lębork: Szpitalny Oddział Ratunkowy** 59 863 30 00; **Szpital**, ul. Węgrzynowicza 13, 59 863 52 02; **Bytów: Szpital**, ul. Lęborska 13, tel. 59 822 85 00; **Dział Pomocy Doraźnej Miastko**, tel. 59 857 09 00; **Człuchów**: 59 834 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 Bierymskich 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

Kalla, ul. Armii Krajowej 15, tel. 59 842 81 96, 601 928 600, Pełna oferta pogrzebowa. **Zieleń** tel. (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

Biuro Porad Obywatelskich - ul. Niedziałkowskiego 6, pon.-czw. w godz. 10-14;
Bliżej Prawa - bezpłatne porady prawne i obywatelskie, ul. Jana Pawła II , tel. 59 307 00 20, czynne: poniedz.-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, 59 841 46 05;
Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii - tel. 59 840 14 60.

REKLAMA 007012187
Vigor TAXI
Vigor 59 84 22 700
607 27 17 17
59 196-25
NAJTAŃSZE TAXI W SŁUPSKU

Chcę sprawić sobie świąteczny prezent wygraną i kolejnym bonusem od UFC

Mieszane sztuki walki

Rywal ma ciężkie ręce, ale nie boję się jego stójki. To ja będę dyktował warunki – zapowiada Jan Błachowicz przed sobotnią walką z Jaredem Cannonierem

Tomasz Dębek
Twitter: @themback

FOT. SZYMON STARNAWSKI

▶ Jan Błachowicz (20-7) jest notowany na 15. miejscu w rankingu UFC kategorii półciężkiej. Jared Cannonier (10-2) zajmuje w nim 14. pozycję

Po zwycięstwie na gali w Gdańsku nie kazał Pan swoim kibicom długo czekać na kolejny występ. Powrót do oktagonu po niespełna dwóch miesiącach Panu odpowiada?
Jak najbardziej. Po wygranej w Ergo Arenie w ogóle nie byłem rozbity czy zmęczony przygotowaniami. Kiedy dostałem propozycję walki w Kanadzie, poprosiłem o kilka dni na decyzję. Chciałem zrobić trening i zobaczyć, czy wszystko jest OK. To, że po walce nic cię nie boli, nie znaczy, że po wejściu na matę nie poczujesz czegoś w kolanie czy plecach. Dlatego zrobiłem sparing, poszło dobrze, nie było żadnego bólu. Zdecydowałem, że bierzemy tę walkę. Fajnie się złożyło, wpadnie coś na święta. (*śmiech*) Do Nowego Roku będę już miał spokój, później pomyślimy nad kolejnym pojedynkiem. Lubię walczyć, sprawia mi to przyjemność. Więc czemu miałbym powiedzieć „nie"?
Ile czasu miał Pan na odpoczynek po październikowej walce?
Tydzień. Przez siedem dni nic nie robiłem, później wróciłem do treningów.
Efektowne zwycięstwo przed czasem zawsze podbudowuje przed kolejną walką? Fajniej jest skończyć rywala przed czasem i zgarnąć 50 tys. dol. bonusu za poddanie wieczoru, niż męczyć się przez trzy rundy.
Najważniejsze jest zwycięstwo. Ale kiedy wygrywa się przed czasem, na dodatek w tak efektowny sposób, że włodarze UFC doceniają to bonusem, trudno narzekać. (*śmiech*) Każde zwycięstwo cieszy, ale skończenia trzy razy bardziej niż te na punkty.
Jared Cannonier słynie przede wszystkim z potężnego uderzenia. Właśnie na jego ciężkie ręce trzeba będzie w sobotę najbardziej uważać?
Tak mi się wydaje. Analizując jego walki z trenerami, widzieliśmy, że elementy bokserskie Amerykanin ma najlepiej dopracowane. Trzeba będzie być bardzo ostrożnym, ale nie jest tak, że panicznie obawiam się jego stójki. Jakiś plan mamy. Będę starał się narzucić swoje warunki i tempo pojedynku. Żeby on musiał obawiać się mnie, a nie ja jego. Jared to duży facet, w UFC zaczynał w wadze ciężkiej. A w jakimś wywiadzie zapowiadał, że chce zejść jeszcze niżej. Zobaczymy, czy będzie ode mnie cięższy. Tak czy inaczej nastawiam się na twardą walkę.
Kanada zimą nie jest zbyt popularnym kierunkiem, ale...
Ale ja lubię podróżować. Może latania samolotem nie bardzo, za to fajnie jest już być na miejscu i coś pozwiedzać. Poszperałem trochę w internecie, wygląda na to, że w Winnipeg może być bardzo fajnie. Krajobrazy naprawdę robią wrażenie. Przed walką mamy mieć dwa czy trzy dni dla siebie. Na pewno trochę pozwiedzamy.
Szansę walki z Cannonierem dostał Pan dzięki dopingowej wpadce Antônio Rogério Nogueiry. To dziwne, że mimo skrupulatnych badań USADA i dotkliwych kar kolejni zawodnicy kombinują z niedozwolonymi środkami?
Jeśli są słabi i nie dają rady w naturalny sposób, próbują ratować się oszustwem. Nie chcę oceniać innych, wytykać im błędów. Ale zgodziliśmy się na pewne zasady gry. Niektórzy je łamią, chcą oszukać siebie, rywali i kibiców. To słabe, ale co zrobić? Tak jest już zbudowany świat. W każdym aspekcie życia ktoś próbuje nas zrobić w... Nie chcę przeklinać, niech każdy dopowie sobie w co. (*śmiech*)
Jak testy USADA wyglądają z Pana perspektywy?
Są niezapowiedziane, nawet za chwilę może przyjść kontrola. Prowadzimy kalendarz, w którym zaznaczamy, gdzie można nas zastać o danej godzinie. To wygodne, można go uzupełniać komputerowo albo przez aplikację na telefonie. USADA ma też mój adres domowy, tam mogą przyjść o każdej porze. Muszę być pod telefonem w razie kontaktu z ich strony. Do walki w Gdańsku byłem badany bodajże cztery razy. Do tej na razie raz [rozmawialiśmy 5 grudnia - TD]. Inspektorzy przyszli do mojego domu o siódmej rano.
Wygrana z Cannonierem będzie dla Pana krokiem w stronę wymarzonej walki z Maurício „Szogunem" Ruą?
To się okaże. (*śmiech*) Najpierw trzeba pokonać Cannoniera, dalej nie wybiegam w przyszłość. Chwilę po walce będą święta, potem Nowy Rok... Nie podpalam się, jestem cierpliwy.
Jak widzi Pan swoją sportową przyszłość? Kilka lat temu przestał Pan już być młodym, zdolnym zawodnikiem. Dziś jest 34-letnim weteranem z prawie 30 walkami na koncie.
Na razie czuję się dobrze, fizycznie i mentalnie. Czuję, że jeszcze w jakimś stopniu rozwijam się jako zawodnik. Dopóki sport sprawia mi przyjemność, a po wstaniu z łóżka nie boli mnie wszystko, będę to robił. Na końcu drabinki zawsze jest najwyższy cel, mistrzostwo UFC. Ale by do niego dotrzeć, trzeba pokonać wiele szczebli.
Od niedawna trenuje Pan w Warszawskim Centrum Atletyki. Jak ocenia Pan tutejsze warunki i poziom sparingpartnerów?
Jest fajnie. Przyszedłem razem z kilkoma chłopakami z S4 Fight Club, gdzie trenowaliśmy wcześniej. Dodając do tego zawodników, którzy byli tu już wcześniej, zrobiła się naprawdę konkretna ekipa. Z trenerem Robertem Joczem trenowałem już w przeszłości. Zawsze chwaliłem sobie naszą współpracę. Teraz myślę, że nasze drogi niepotrzebnie się rozeszły. Ale znów się spotkaliśmy, i dobrze. Warunki są dobre, mamy wszystko, czego potrzebujemy. Jest z kim trenować i czym oddychać. Nie trzeba nigdzie wyjeżdżać, raczej zapraszamy zawodników z innych klubów do nas.
Obecnie polskie kluby nie różnią się pod względem infrastruktury od zachodnich?
Kiedyś jeździłem do Szwecji czy Stanów. Ale robiłem tam to samo co tutaj. Dlatego wychodzę z założenia, że wolę zaprosić kogoś do siebie. Plusem wyjazdów jest to, że nie ma się wtedy na głowie spraw związanych z codziennym życiem. Człowiek skupia się tylko na treningu. Do tego ćwiczy się z nowymi ludźmi. Jeśli trenuje się z kimś kilka lat, zna się jego sztuczki na pamięć. Trudno się czymś zaskoczyć. Dlatego fajnie jest od czasu do czasu coś zmienić, popracować z kimś nowym. Wyjeżdżając do klubu w USA, Rosji czy gdziekolwiek, każdy wraca zachwycony. Wszystko się człowiekowi podoba. Nowi ludzie, otoczenie, nieco inne metody treningowe... Gdyby ktoś z zagranicy przyjechał do nas, też stwierdziłby, że mamy tu zajebiście. Nie wykluczam zagranicznych wyjazdów w przyszłości, ale w Warszawie mam wszystko, czego potrzebuję.
Jakie ma Pan plany na święta i Nowy Rok?
Święta na pewno będą wesołe. Spędzę je w rodzinnym Cieszynie, podobnie jak sylwestra. Wcześniej mam zamiar sprawić sobie prezencik w postaci kolejnego bonusu. (*śmiech*) ● ©℗

Kontuzja Makuszewskiego otwiera nowe drzwi Kapustce

Piłka nożna

Poważna kontuzja Macieja Makuszewskiego w niedzielnym meczu z Cracovią może otworzyć drzwi do powrotu do kadry dla Bartosza Kapustki

Filip Bares
Twitter: @Bares34

Niedawno minął rok, od kiedy Bartosz Kapustka zagrał po raz ostatni z orłem na piersi w reprezentacji seniorów. Były zawodnik Cracovii zagrał wtedy 71 minut w towarzyskim starciu ze Słowenią. Ostatni raz w meczu o punkty Kapustka zagrał 11 października 2016 r. przeciwko Armenii, gdzie wszedł na ostatnie 20 minut.

Po Euro 2016 we Francji byłoby to nie do pomyślenia, że młody zawodnik z takim potencjałem nie dostanie powołań od trenera Adama Nawałki. W Leicester Kapustka nie odnalazł się ani pod skrzydłami Claudio Ranierego, ani Craiga Shakespeare'a. Polak nie zagrał nawet minuty w Premier League i latem został wypożyczony do niemieckiego Freiburga.

W Bundeslidze Kapustka zagrał w jednym spotkaniu we wrześniu, a w październiku tylko raz znalazł się chociażby na ławce rezerwowych. W listopadzie zagrał w trzech kolejnych meczach, przebywając na boisku 157 minut, a przeciwko Wolfsburgowi zdobył nawet bramkę.

Tym bardziej dziwi posunięcie trenera Christiana Streicha, który nie powołał Kapustki w ostatnich trzech spotkaniach ligowych nawet do składu meczowego.

- Ofensywnie jest bardzo dobry, ale patrząc na jego posturę, to bardziej chłopiec niż mężczyzna - powiedział niemiecki dziennikarz „Kickera" Carsten Schrotter.

Za kilka dni Kapustka będzie obchodził 21. urodziny, przez co trudniej będzie bronić jego słabych warunków fizycznych. Jego nieregularna gra musi martwić selekcjonera Adama Nawałkę, któremu z pewnością by się taki zawodnik przydał.

Próżno szukać dobrych alternatyw na skrzydła w polskiej kadrze. Oprócz Jakuba Błaszczykowskiego, który obecnie zmaga się z kontuzją pleców, i Kamila Grosickiego Nawałka nie ma zbyt dużego manewru, jeśli chodzi o wybór bocznych pomocników.

- Czekamy na niego, czekamy - powiedział ostatnio podczas zgrupowania selekcjoner.

Przed Kapustką ważne pół roku. Jeśli chce pojechać na mundial, musi przekonać swojego klubowego trenera, by mógł regularnie grać. Na ten moment Polak wciąż wydaje się projektem, który ma dawać owoce za kilka lat, ale trudno w to wierzyć, gdy spojrzy się na Piotra Zielińskiego, który dwa lata temu był w wieku Kapustki. ● ©℗

Lotto

Multi Multi – 15.12 godz. 14
1,4,5,8,18,19,30,31,33,34,38,50,53,56,58,60,62,65,76,79
plus 8
Kaskada
4,6,7,8,9,12,13,16,17,19,20,22
Multi Multi – 14.11 godz. 21.40
2,11,15,16,19,20,31,35,42,47,50,51,53,54,58,60,62,64,68,70
plus 2
Lotto 12, 15, 19, 32, 34, 40
Lotto Plus 7, 8, 16, 22, 41, 44
Mini Lotto 14, 15, 28, 33, 40
Ekstra Pensja 8, 14, 20, 21, 29 + 2
Kaskada
1,4,6,8,9,12,13,14,16,19,21,24
(STEN)

Sport

TV

dziś polecamy

EUROSPORT1
godz.13.45, biegi narciarskie, **Zawody Pucharu Świata w Toblach - bieg na 15 km stylem klasycznym mężczyzn**

EUROSPORT1
godz.15.30, skoki narciarskie, **Zawody Pucharu Świata w Engelbergu**
godz.19.30, snooker, **Turniej Scottish Open w Glasgow**

TVP SPORT
godz.16.55, pływanie, **Mistrzostwa Europy na krótkim basenie w Kopenhadze** godz.17.45, piłka nożna, **Klubowe Mistrzostwa Świata**

W skrócie

PIŁKA NOŻNA

Turniej dla młodzieży w Ustce

Piłkarze z rocznika 2005 zagrają w sobotę (16 grudnia) w turnieju organizowanym przez ustecki Jantar. Do rywalizacji staną takie drużyny jak Kotwica Kołobrzeg, Gwardia Koszalin czy Cartusia Kartuzy. Mecze rozgrywane będą od godziny 9:00 w hali sportowej usteckiego ZSOiT.

PIŁKA RĘCZNA

Grają w ręczną w niedzielę

W niedzielę (hala przy ul. Banacha 17) w Słupsku kolejne imprezy dla młodych zawodniczek piłki ręcznej. Od godz. 8.30 do 10.30 turniej "Trenuj Graj Zwyciężaj", a od godz. 11.00 do 14.00 Auto Diug Słupska Liga Piłki Ręcznej.

PIŁKA NOŻNA

Energa Cup Junior w sobotę w Słupsku

Akademia Piłkarska Energa Gryf Słupsk S.A. oraz Energa S.A. zapraszają na halowy turniej piłki nożnej dla dzieci z rocznika 2009 - Energa Cup Junior, w sobotę (w godz. 9-15.30) w hali sportowej przy ul. Niedziałkowskiego. **(STEN)**

Nadszedł czas na najważniejszy mecz dla kibiców na Pomorzu

Koszykówka

Już dziś Czarne Pantery rozegrają spotkanie, które dla wielu kibiców jest tym najważniejszym w sezonie. Czas na mecz z AZS Koszalin.

Michał Piątkowski
michal.piatkowski@gp24.pl

▶ Kibice Czarnych liczą na dobrą postawę zespołu w Koszalinie

Rangi meczu nie trzeba przedstawiać ani mieszkańcom Słupska, ani Koszalina. Fani obu zespołów nie pałają do siebie zbytnią sympatią, a pojedynki między dwoma ekipami niemal zawsze przysparzają wiele emocji. W tym sezonie inaczej niż w poprzednim obie ekipy są praktycznie w tej samej sytuacji. W tabeli zajmują kolejno 14. oraz 15. miejsce, a jedni i drudzy wygrali tylko po 3 spotkania. O ile kibice w Słupsku na taką sytuację byli przygotowani już przed sezonem, kiedy widziano z jakimi problemami boryka się klub, o tyle koszalinianie, którzy przeszli gruntowną przebudowę, liczyli na więcej. W zespole AZS sprawdził się też schemat powtarzany od kilku poprzednich sezonów, zatrudniony przed sezonem trener Dariusz Szczubiał szybko przestał spełniać pokładane w nim nadzieję i po kolejnej porażce został zastępiony przez Dragana Nikolića. Derby mimo, iż personalnie chyba najsłabsze od wielu lat nie muszą być nudne.

Wygrać dla kibiców

Słupszczanie bardzo dobrze spisali się w środowym spotkaniu w Dąbrowie Górniczej. W ataku grali niemalże perfekcyjnie, a praktycznie każdy zawodnik miał w to swój wkład. Bardzo dobrze zaprezentował się Piotr Stelmach, dla którego dzisiejszy mecz będzie miał dodatkowy smaczek. Zawodnik przed sezonem przeniósł się z Koszalina do Słupska, choć z AZS łączyła go jeszcze roczna umowa. Obie strony stwierdziły jednak, że dalsza współpraca nie będzie miała miejsca i zawodnik związał się z Czarnymi. Kolejnym koszykarzem, który podobnie jak Stelmach przeniósł się przed sezonem do Słupska jest Daniel Wall. Wspomniana dwójka musi podobnie jak w środowym spotkaniu wspomóc Laurisa Blausa, który prezentuje się coraz lepiej, jednak nie ma w zespole prawdziwego zmiennika. Od kilku spotkań świetnie prezentuje się Drew Brandon, który wychodzi z cienia Dominica Artisa.

Przełamać złą passę

Aby przypomnieć sobie ostatnie zwycięstwo zespołu z Koszalina z Czarnymi cofnąć się trzeba do sezonu 2014/2015, kiedy w składzie z m.in Szymonem Szewczykiem oraz Qyntelem Woodsem pokonali słupszczan we własnej hali. Woods co prawda dalej wstępuje w zespole Akademików, jednak w niczym nie przypomina już gracza sprzed kilku lat. Czarni najprawdopodobniej po raz kolejny radzić sobie będą musieli bez pierwszego trenera Marka Łukomskiego, który cierpi na zapalenie płuc. ● ©℗

Uczniowski Klub Sportowy Gminna Akademia Piłkarska Bruskowo Wlk. wygrał w Jezierzycach

Piłka nożna

W Turnieju II Ogólnopolski Mikołajkowy Bursztyn Cup rozegranym w Jezierzycach najlepsza okazała się UKS GAP Bruskowo Wielkie.

Jarosław Stencel
jaroslaw.stencel@gp24.pl

▶ Najlepszą drużyną turnieju okazał się pierwszy zespół GAP Bruskowo Wielkie. Jej zawodnik był też najlepszym strzelcem

W turnieju drużyna składała się z 10 zawodników urodzonych w 2007/2008 roku. Zespoły grały na boisku w składach 5+1.

Organizatorzy zapewnili drobny upominek Mikołajkowy dla każdego zawodnika turnieju, ciepły posiłek dla każdego członka drużyny, wodę mineralną, profesjonalną opiekę medyczną. Obsadę sędziowską delegował Pomorski Związek Piłki Nożnej. Celem turnieju było krzewienie kultury fizycznej u dzieci oraz upowszechnianie piłki nożnej wśród najmłodszych. W turnieju wystartowało siedem drużyn. Dwie reprezentujące UKS Gminna Akademia Piłkarska Bruskowo Wielkie oraz KS Damnica, SP Żelkowo, Garbarnia Kępice, Pomorska Akademia Piłkarska Grasz i Dragoni Słupsk. Mecze rozgrywano systemem „każdy z każdym" - czas 15 minut bez przerwy. Zwyciężył UKS GAP I Bruskowo Wielkie z kompletem zwycięstw. Wyniki: KS Damnica - UKS GAP II 3:0, SP Żelkowo - Dragoni 5:0, Garbarnia - PAP 0:2, UKS GAP I - KS 5:0, GAP II - SP 0:4, Dragoni - Garbarnia 0:1, PAP - SP 2:0, Dragoni - KS 0:1, GAP II - GAP I 0:5, Garbarnia - KS 0:2, PAP - GAP I 1:5, Dragoni - GAP II 0:3, SP - GAP I 1:2, Garbarnia - GAP I 1:1, PAP - Dragoni 10:0, KS - SP 0:1, GAP II - PAP 0:1, GAP I - Garbarnia 2:0, KS - PAP 0:4, SP - Garbarnia 3:0, GAP I - Dragoni 10:1. Najlepszym strzelcem turnieju został Dacjan Staranowicz (UKS GAP I) zdobywca 13 bramek. Najlepszą zawodniczką została jego koleżanka z zespołu Kinga Adamska. Najlepszym bramkarzem wybrano Filipa Paradowskiego, który grał w drugim zespole GAP. Najbardziej wartościowym graczem turnieju wybrany został Maciej Jakubaszek ze Szkoły Podstawowej w Żelkowie. Pucharem Fair Play nagrodzono zespół Dragonów Słupsk. ● ©℗

Rozpoczęliśmy głosowanie w Plebiscycie

Plebiscyt Głosu Pomorza

Rozpoczynamy 58. edycję plebiscytu Sportowiec Roku "Głosu Pomorza". Jak co roku można głosować w kilku kategoriach.

Jarosław Stencel
imie.nazwisko@mail.pl

Wybieramy najpopularniejszych zawodników oraz trenera, drużynę i imprezę.

Głosować za pośrednictwem SMS można już na naszej stronie internetowej po adresem www.gp24.pl/plebiscyty/sportowiec-roku

Głosowanie za pośrednictwem kuponów od wydania poniedziałkowego. Nadal (do niedzieli do godz. 12) czekamy na zgłoszenia zawodników pod adresem jaroslaw.stencel@polskapress.pl ●

DRUTEX ENGINEERED FOR YOU
LĘBORK
wybierzLębork.pl

magazyn

rodzinny

Nie pluszowe misie, ubrania i kosmetyki, a komputery, smartfony i tablety. O tych prezentach coraz częściej marzą najmłodsi.
[STR. 05]

Kreatywność pod choinkę

◀ [STR. 04]
Zdrowie
Smog to poważny problem. Trzeba się przed nim chronić.

[STR. 13] ▶
Zwierzęta
Przygotuj swojemu psu i kotu świąteczny smakołyk pod choinkę.

[STR. 02-03] ▶
Zdrowie
Jak czytanie coraz bardziej modnych e-booków oddziaływuje na nasz wzrok

◀ [STR. 07-10]
Kuchnia
Sprawdzone, smaczne i tradycyjne potrawy wigilijne.

na dobry początek

poleca **Anna Czerny-Marecka**

Mam na imię Anna. Jestem nałogową czytelniczką

Na szczęście nie muszę się w taki sposób przedstawiać na mityngach Anonimowych Czytelników, bo ten akurat mój nałóg nie jest uznawany za szkodliwy społecznie. Niestety, może mieć niekorzystne działanie na wzrok. Coś o tym wiem, z okularami zaprzyjaźniłam się już wiele lat temu. Dużo w tym mojej winy, bo - co zrozumiałam po lekturze artykułów obok - popełniam masę błędów przy czytaniu książek (głównie drukowanych na papierze, czytnik zostawiam sobie na podróże, bo pozwala zabrać dużo e-booków i mogę czytać je w ciemnościach). Zachęcam więc wszystkich, którzy lubią dbać o zdrowie, do poczytania o tym, co podczas lektury może szkodzić naszym oczom - oczywiście, czytając artykuł Celiny Wojdy, róbcie to w odpowiednim świetle i zachowując odpowiednie odległości.

Minionej niedzieli nad książką spędziłam kilka godzin, po czym dla rozprostowania kości i dotlenienia mózgu wyszłam na spacer. Niestety, już po wyjściu z domu poczułam smród palonego plastiku. Ktoś najwyraźniej wrzucił butelki PET do kominka albo pieca. Smog nie powstaje sam, robimy go my. O tym piszemy dzisiaj na stronie 5. Zapraszam do lektury.

Napisz, zadzwoń, wyślij e-maila

Czekamy na opinie
Jeśli macie ochotę skomentować tematy poruszane w „Magazynie rodzinnym", piszcie i dzwońcie. Kontakt: Anna Czerny-Marecka, „Głos Pomorza", ul. H. Pobożnego 19, 76-200 Słupsk, anna.marecka@gp24.pl; tel. 59 848 81 32.

W sieci **Rodzice piszą na blogach**

Tato! Idź sobie

- Tato, idź sobie! - rzuciła Pola, siedząc na dywanie i układając kopiec z misiów.

„Tato". Powiedziała do mnie tato - zamyśliłem się. Powiedziała tak do mnie, bo jestem jej tatą. Wow. Takim prawdziwym, na całe życie. Od wygłupiania i od naprawiania zabawek. Takim od „załóż kapcie" i od przytulasów. Takim od „jeszcze jedna łyżeczka" i od noszenia na rękach. Mimo że ten stan trwa już od 2,5 roku, to czasami wciąż nie mogę w to uwierzyć. „Tato" - jak to niesamowicie brzmi.

Taka premia od Boga z dopiskiem „Nie spieprz tego człowieku". Nawet nie wiem, za co ta premia. Za obecność? Tak czy inaczej - Dzięki!

- Tato, no idź sobie! - średnio słodki głosik sprowadził mnie na ziemię.

- A sorki kochanie, już sobie idę.

* * *

Pola znowu na L4 w chacie. Siedzę z nią dla towarzystwa. Robię sobie w kuchni kawę. Po chwili orientuję się, że jest cicho. Za cicho. Cisza jest zła. Wołam: - Polka co robisz? Cisza. Idę do sypialni. Pola stoi za zasłoną, patrzy w okno.

- Pola odzywaj się, jak wołam. Co tu robisz tak właściwie?

Pola odwraca się do mnie i ze swoim klasycznym, łobuzerskim uśmieszkiem rzuca: - Coś kombinuję.

No tak, mogłem się domyślić.

Lechu, poladopopisu.blox.pl

Lepsza książka czy e-book czytanie wpływa na nasz w

Mały, lekki i poręczny czytnik coraz częściej pojawia się w naszych dłoniach zamiast tradycyjnej książki. E-booki czyta już spora część z nas, ale wielu się ich obawia. Dlaczego? Bo podobno bardzo psują wzrok...

Tekst **Celina Wojda**

Większość z nas uważa, że czytanie e-booków jest modne. Jednak tylko co trzecia osoba czyta e-booki na przeznaczonych do tego specjalnych czytnikach. Co więcej, 30% czytelników obawia się, iż czytanie na ekranie osłabia wzrok bardziej niż czytanie książek tradycyjnych. Tymczasem okazuje się, że nie ma wyników badań wskazujących na różnice związane z korzystaniem z urządzeń cyfrowych a czytaniem tekstu drukowanego na papierze znajdującym się w tej samej odległości i na analogicznej wysokości.

Lepsza książka czy ebook?

Zdaniem specjalistów zajmujących się chorobami narządu wzroku, wysiłek oczu podczas czytania oraz wiążące się z nim zmęczenie zależy nie tylko od rodzaju powierzchni, na której znajduje się tekst, lecz także od kontrastu pomiędzy drukiem a jego tłem. Sposób, w jaki oczy reagują podczas długotrwałego czytania, uwarunkowany jest często różnicą między kolorem liter a wysyceniem bieli ich tła.

Trzeba podkreślić, że wzrok męczy się zarówno podczas czytania książek tradycyjnych, jak i e-booków. Stopień nasilenia objawów w przypadku książek elektronicznych może być jednak związany z rodzajem urządzenia, na którym je czytamy. Intuicja i praktyka podpowiadają, że korzystanie na przykład z ekranu komputera nie jest zbyt zdrowe dla naszych oczu.

- Nie zaleca się długotrwałego czytania z urządzeń elektronicznych wyposażonych w ekran LCD o małej przekątnej w niekorzystnych warunkach zewnętrznych (wstrząsy w metrze/autobusie, zmienne oświetlenie, rozpraszające czynniki zewnętrzne). Poza tym wielkość i krój czcionki powinny być dostosowane do indywidualnych potrzeb

Ponad 60% z nas potwierdza, że czytanie e-booków jest modne. Jednak co t na ekranie bardziej psuje wzrok niż czytanie książek tradycyjnych

czytelnika - podkreśla dr Ewelina Lachowicz, specjalista w dziedzinie okulistyki. - Osoby młodsze nie zwracają uwagi na wielkość czcionki, gdyż nie mają z tym żadnych problemów - akomodacja oka pozwala im bez problemu odczytywać nawet najdrobniejszy druk. Jeżeli czytanie tekstów sprawia im trudność, towarzyszy im ciągła dekoncentracja, a tekst się rozmazuje, zazwyczaj wynika to z nieskorygowanej wady refrakcji do bliży lub dali albo z tzw. skurczu akomodacyjnego (pozorna krótkowzroczność).

Wraz z wiekiem czytanie lub praca na komputerze może stwarzać coraz większe trudności, gdyż oczy podlegają naturalnemu procesowi starzenia się, tracąc zdolności na-

Nasze oczy męczą się zarówno podczas czytania tradycyjnych książek, jak i

Jak dbać o higienę wzroku podczas czytania? Pamięt

Tekst: **Celina Wojda**

Bez względu na to, czy decydujemy się na e-booki czy tradycyjne książki, jest kilka zasad, których powinniśmy przestrzegać podczas czytania.

- W trosce o nasz wzrok specjaliści zalecają czytanie w świetle dziennym oraz w jasnym pomieszczeniu. Jeżeli używamy sztucznego oświetlenia, pamiętajmy o zmniejszeniu jego natężenia, dotyczy to zarówno oświetlenia górnego jak i bocznego. Z przeprowadzonych badań wynika, że jeśli mamy źle ustawione światło, to może ono powodować spadek efektywności oczu nawet o 84 % (umieszczenie światła na linii wzroku pod kątem 40 stopni zmniejsza sprawność oczu o 42%, natomiast przy kącie 5 stopni aż o 84%). Kąt między linią wzroku a linią padania promieni świetlnych nie powinien być mniejszy niż 60 %.

- Drugi krok to dostosowanie wielkości czcionki oraz trzymanie urządzenia podczas czytania na takiej wysokości, żeby znajdowało się ono nieco poniżej poziomu naszego wzroku.

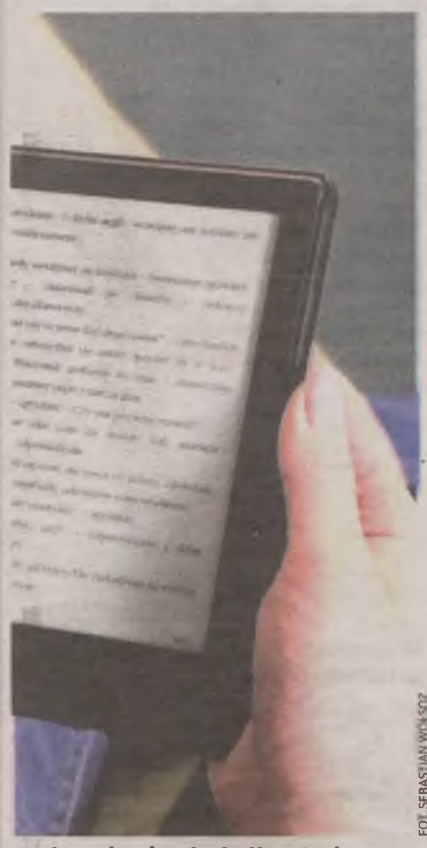
- Bardzo istotną kwestią jest także prawidłowa odległość oczu od czytanego tekstu. Za najlepszy i najbardziej naturalny dystans przyjmuje się 35-50 cm. W takiej pozycji oczom łatwiej jest się skupić na grupie wyrazów. Zmniejsza to napięcie akomodacji, a w konsekwencji zapobiega bólom głowy spowodowanych czytaniem.

- Podczas każdej pracy wzrokowej, a szczególnie tej z wykorzystaniem urządzeń cyfrowych, należy robić częste przerwy, w trakcie których powinniśmy przenieść nasz wzrok na obiekty znajdujące w dalszej odległości według zasady 20-20-20 (co 20 minut przenieś swój wzrok na 20 sekund na obiekty znajdujące

ry są zdrowe, pod warunkiem,
ma smogu - str. 04

Celina Wojda
celina.wojda@polskapress.pl

? Jak wzrok



FOT. SEBASTIAN WOŁOSZ

rzecia osoba obawia się, iż czytanie

stawcze (tzw. osłabienie akomodacji). Mogą pojawić się wówczas kłopoty z wyraźnym widzeniem do bliży i nawet bardzo duże litery lub dobry kontrast w tym wypadku nie pomogą. Konieczna jest wizyta u okulisty i ewentualny dobór pomocy optycznych, czyli okularów do czytania.

Wyniki badań z 2016 r. wykazały, że zarówno długotrwała praca przed komputerem przy sztucznym świetle, jak i czytanie e-booków lub oglądanie telewizji przez kilka godzin z rzędu powodują przeciążenie mięśni oczu tak samo, jak czytanie książki drukowanej.

Na co zwracać uwagę podczas wyboru e-czytnika?

Jeśli chcemy zdrowo korzystać z e-booków, to powinniśmy zainwestować w profesjonalne i przeznaczone do tego urządzenie, które jest przyjazne ludzkiemu oku. Na rynku pojawiły się czytniki stworzone w oparciu o technologię papieru elektronicznego e-ink, dzięki czemu tekst wyświetlany na ekranach wygląda tak ostro, jakby był drukowany na papierze.

Papier elektroniczny jest znacznie bardziej korzystny dla wzroku niż ekrany LCD czy TFT. Wyświetlany obraz nie drga, podświetlenie umieszczone jest nie pod wyświetlaczem, lecz równolegle do niego, dzięki czemu oczy się nie męczą i można komfortowo czytać wiele godzin.

Ważne jest również to, że wyświetlacze czytników mają matową powłokę, która umożliwia czytanie niezależnie od oświetlenia otoczenia. Tekst jest wyraźny i dobrze widoczny nawet w pełnym słońcu.

Cyfrowe zmęczenie wzroku

Zjawisko to zaczyna stanowić coraz większy problem społeczny, dotyczący zarówno dorosłych, jak i dzieci. Jest ono spowodowane nie tylko długotrwałym korzystaniem z komputera, ale również z innych cyfrowych urządzeń, tak powszechnych w dzisiejszych czasach, jak: smartfon, tablet, gry video etc.

Badania wykazują, że ludzie patrzą w ekrany urządzeń cyfrowych z bliższej odległości niż ta, z której czytają gazetę lub książkę. Ponadto czcionka w takich urządzeniach jest bardzo mała, co zmusza oczy do bardzo wytężonej pracy.

Objawy związane z cyfrowym zmęczeniem wzroku nie ograniczają się jedynie do oczu. Często pojawiają się także bóle głowy, karku, barków i pleców. Bóle głowy mogą stanowić objaw astenopijny, czyli być wynikiem nieskorygowanej lub źle skorygowanej wady refakcji bądź zeza.

Wiele osób ma niewielkie zaburzenia wzrokowe, takie jak niedomoga akomodacji czy upośledzone widzenie obuoczne, które nie wpływają na codzienne funkcjonowanie, ale mogą powodować trudności w sytuacjach wymagających wytężonej pracy wzrokowych, takich właśnie jak czytanie.

- Do najczęstszych problemów związanych z czytaniem zaliczamy dolegliwości o charakterze zespołu suchego oka, takie jak nadmierne łzawienie oczu, uczucie piasku pod powiekami, pieczenie, ból oczu, przekrwienie spojówek lub nietolerancja soczewek kontaktowych, które dotychczas były dobrze tolerowane przez pacjenta - wymienia dr Ewelina Lachowicz, specjalista w dziedzinie okulistyki. - Ich powodem jest nieprawidłowe funkcjonowanie filmu łzowego pokrywającego powierzchnię oka, które wynika ze względnie szerokiej szpary powiekowej oraz zmniejszonej częstości lub niepełnego mrugania. Badania pokazują, iż podczas pracy z wykorzystaniem urządzeń cyfrowych mrugamy o 66% rzadziej.

i e-booków

aj o mruganiu i zasadzie 20-20-20

się w odległości 20 stóp, czyli około 6 metrów). Nie zapominajmy również o pełnym oraz regularnym mruganiu. W razie wystąpienia pierwszych objawów zespołu suchego oka warto też sięgnąć po preparaty nawilżające, tzw. sztuczne łzy. Jeżeli dolegliwości nie ustępują, wskazana jest wizyta u okulisty.

A ile czasu dziennie możemy bezpiecznie poświęcać na czytanie?

- Nie wyznaczono dotychczas limitu czasu, który predysponowałby do wystąpienia objawów ze strony narządu wzroku. Respektowanie zasad higieny widzenia i ergonomii stanowiska pracy, czyli właściwe oświetlenie, dostosowanie właściwej odległości, korekcja ewentualnej wady refrakcji, odpowiednia pozycja oraz stosowanie częstych (nawet bardzo krótkich) przerw podczas pracy wzrokowej powinno stanowić wystarczające postępowanie profilaktyczne - podkreśla dr Ewelina Lachowicz, specjalista w dziedzinie okulistyki.

Nie zapominajmy, że aby w sposób komfortowy oraz zdrowy cieszyć się z czytanych książek, należy regularnie badać i kontrolować swój wzrok oraz posiadać aktualną korekcję wady refrakcji przy wykorzystaniu soczewek kontaktowych albo okularów. Z ich pomocą nie będziemy szkodzić oczom.

o tym się mówi

Warto wiedzieć. Kampania „Naszpikuj się wiedzą"

Oddawanie szpiku na przeszczep nie jest bolesnym zabiegiem

Tekst **Anna Czerny-Marecka**

Obawa przed bólem przy oddawaniu szpiku lub komórek macierzystych to jeden z czynników, który powstrzymuje wiele osób przed zostaniem dawcą. Czy faktycznie oddawanie szpiku jest aż tak bolesne? Nie, to mit - przekonuje fundacja DKMS rejestrująca kandydatów na dawców. Ból odczuwany podczas pobrania szpiku i komórek macierzystych jest niewielki i w większości przypadków związany z igłami do pobrania krwi.

Są dwie metody pobrania szpiku i komórek macierzystych do transplantacji. I żadna nie ma nic wspólnego z kręgosłupem. W 80 procentach przypadków stosuje się pobranie z krwi obwodowej (procedura przypomina zwykłe oddawanie krwi). W pozostałych 20 procentach dokonuje się pobrania z talerza kości biodrowej w znieczuleniu ogólnym (pod narkozą).

- Na każdym etapie procedury zadbano o to, aby ból był jak najbardziej zminimalizowany - przekonują twórcy kampanii „Naszpikuj się wiedzą". - Każde pobranie szpiku lub komórek macierzystych poprzedza kompleksowe przebadanie dawcy. Wiąże się to m.in. z pobieraniem krwi. Więc jeśli ktoś bardzo boi się igieł - faktycznie powinien zastanowić się dwa razy nad rejestracją.

FOT. FUNDACJA DKMS

Komórki szpiku od dawcy pobierane są nie z kręgosłupa, jak się mylnie sądzie, lecz z talerza kości biodrowej

Prawie jak oddawanie krwi

Co może być bolesne przy pobieraniu komórek macierzystych? Po zakwalifikowaniu kogoś jako dawcy, przed samą procedurą pobrania niezbędne jest odpowiednie przygotowanie. Na cztery dni przed oraz w dniu pobrania wykonuje się zastrzyki podskórne z czynnikiem wzrostu. Ich zadaniem jest zwiększenie liczby krwiotwórczych komórek macierzystych w krwioobiegu. Jednak są to tak małe igły, że większość dawców samodzielnie je sobie aplikuje. Mogą się w tym czasie pojawić objawy grypopodobne, np. bóle głowy czy mięśniowo-stawowe. Potencjalnie zaboleć może także założenie dwóch dożylnych dojść w obydwa przedramiona, po wkłuciu - ból znika.

- Pobranie tą metodą trwa do 4-5 godzin, po jego zakończeniu dawca może o własnych siłach wrócić do domu - tłumaczy dr Tigran Torosian, lekarz hematolog, dyrektor medyczny fundacji DKMS.

Talerz kości biodrowej, nie kręgosłup

Przy pobraniu szpiku z talerza kości biodrowej dawca nie musi przyjmować żadnych zastrzyków. W czasie zabiegu jest pod narkozą, więc nie czuje bólu. Po wybudzeniu mogą pojawić się ewentualne dolegliwości związane ze znieczuleniem ogólnym, np. senność, mdłości, chrypka i ból gardła, które są związane z obecnością rurki intubacyjnej.

A co z wkłuciem po igłach? - Przez kilka dni od pobrania odczuwałam ból w okolicy nakłuć, tak, jakbym miała tam kilka siniaków, oraz byłam osłabiona i męczyłam się szybciej niż normalnie - opowiada Klaudia Kałuska, dawczyni. - Jednakże to wszystko rekompensowała mi rozmowa z przedstawicielem DKMS w kilka godzin po pobraniu. Podziękowano mi za dar, który przekazałam, za szansę na drugie życie dla 11-letniego chłopca.

- Oddawanie szpiku lub komórek macierzystych nie jest więc aż tak bolesne, ale nie należy jednak do przyjemności. Każdy sam powinien odpowiedzieć sobie na pytanie, czy jest to ból, który może wytrzymać, i świadomie podjąć decyzję, czy w sytuacji krytycznej nie zawaha się pomóc swojemu bliźniakowi genetycznemu - zaznaczają organizatorzy akcji „Naszpikuj się wiedzą" z fundacji DKMS.

Igła w stogu siana

Na świecie zarejestrowanych jest ponad 30 mln potencjalnych dawców szpiku, w Polsce - ponad 1 mln. To wciąż za mało! Aż co piąty pacjent nadal nie znajduje swojego „bliźniaka genetycznego" i nie ma szans na przeszczepienie. Nasz genotyp jest niezwykle różnorodny, więc szanse na znalezienie „bliźniaka genetycznego" są bardzo niskie: 1: 20 000, a w przypadku rzadkiego genotypu aż 1 do kilku milionów. „Bliźniak genetyczny" to osoba, której antygeny zgodności tkankowej są takie, jak nasze. Zgodność, która pozwala na wykonanie przeszczepienia, wynosi 9-10 cech tkankowych, w wyjątkowych sytuacjach - 8. Im wyższa jest zgodność, tym większe szanse na powodzenie przeszczepienia.

Ta wiedza się przyda

Smogu nie wolno bagatelizować. On poważnie zagraża płucom i sercu

Tekst **Agata Markowicz**

Zanieczyszczenia powietrza, takie jak np. pyły i metale ciężkie, wywołują schorzenia układu oddechowego, krwionośnego i nerwowego, a także powodują raka. Przyjmuje się, że z powodu zanieczyszczenia powietrza umiera w Polsce ponad 40 tys. osób rocznie. To ponad 12 razy więcej niż ginie wskutek wypadków drogowych.

Pyły to różnego rodzaju substancje (m.in. krople wody, piasek, pyłki roślin, cząsteczki węgla) o średnicy do 10 mikrometrów (pył PM10) lub do 2,5 mikrometra (pył PM2,5). Przez to, że mają niewielkie rozmiary (mikrometr to jedna tysięczna milimetra), przenikają głęboko do układu oddechowego, transportując tam niebezpieczne związki chemiczne przyklejone do powierzchni pyłu lub same tworzące pył.

Pierwszym krokiem do zapewnienia sobie i bliskim ochrony przed smogiem jest monitoring stanu powietrza pod kątem szkodliwych substancji. Badania ich stężenia są na bieżąco prowadzone przez wojewódzkie inspektoraty ochrony środowiska, a ich wyniki publikowane są w internecie. Warto też zaopatrzyć się w stosowną aplikację dostępną na telefon. Alternatywą pozwalającą na monitoring stanu atmosfery dokładnie w miejscach, w których przebywamy, jest przenośny miernik zanieczyszczeń (kosztuje kilkaset złotych). W dni, kiedy sytuacja jest szczególnie zła, warto ograniczyć ilość czasu spędzanego na zewnątrz oraz nie wietrzyć mieszkania.

FOT. 123RF

Ruch to zdrowie, jednak w mocno zanieczyszczonym powietrzu może zaszkodzić

Grupami szczególnie narażonymi na działanie smogu są:

1 Dzieci Dzieje się tak z kilku powodów. Bariery ochronne (śluz, nabłonek) są jeszcze u maluchów nie w pełni dojrzałe, a krótkie i wąskie drogi oddechowe są bardziej podatne na podrażnienia i zapalenia. Dzieci oddychają z większą częstotliwością niż dorośli, a więc wchłaniają stosunkowo więcej zanieczyszczeń. Nie bez znaczenia jest również to, że większość maluchów oddycha ustami, a nie przez nos, który jest w stanie wyłapać część zanieczyszczeń. Ponieważ zanieczyszczenia kumulują się przy gruncie, dzieci oddychają powietrzem gorszej jakości niż dorośli.

Zanieczyszczenia powietrza oddziałują negatywnie na rozwój dziecka już w okresie płodowym. Badania prowadzone w Stanach Zjednoczonych i Polsce przez Polsko-Amerykański Instytut Pediatrii Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum wskazują, że dzieci, których matki w okresie ciąży przebywały na terenach o dużym zanieczyszczeniu powietrza, miały mniejszą masę urodzeniową, były bardziej podatne na zapalenia dolnych i górnych dróg oddechowych i nawracające zapalenie płuc w okresie niemowlęcym i późniejszym, a nawet wykazywały gorszy rozwój umysłowy.

2 Osoby starsze Substancje przenoszone przez pyły zawieszone (PM), takie jak wielopierścieniowe węglowodory aromatyczne oraz metale ciężkie, mają tendencje do akumulowania się w organizmie. Im dłużej dana osoba była narażona na oddychanie zanieczyszczonym powietrzem, tym więcej szkodliwych substancji przeniknęło do jej organizmu i tym większe ryzyko wystąpienia u niej chorób powodowanych przez te substancje. Przykładowo - w przypadku benzo(a)pirenu przeciętny okres między pierwszym kontaktem z czynnikiem rakotwórczym a powstaniem zmian nowotworowych wynosi 15 lat. Dodatkowym czynnikiem ryzyka jest ogólne pogorszenie stanu zdrowia i sprawności organizmu w wieku podeszłym.

3 Osoby już chorujące na choroby układu oddechowego czy krwionośnego Ekspozycja na zanieczyszczenia będzie nasilać objawy tych chorób.

W Polsce znajduje się aż 33 z 50 miast Unii Europejskiej o największym stężeniu pyłów PM2,5 (o wielkości cząstek do 2,5 mikrometra)

Sezon grzewczy niesie zagrożenie dla zdrowia

Agata Markowicz
a.markowicz@dz.com.pl

Wyrób sobie nawyk monitorowania jakości powietrza, tak jak sprawdzasz temperaturę za oknem

Strzeżcie się dorośli i dzieci. W powietrzu może czaić się SMOG

Tekst **Agata Markowicz**

Polska zajmuje wysoką pozycję na liście najbardziej zanieczyszczonych państw w Europie. Dotyczy to zwłaszcza unoszących się w powietrzu drobnych pyłów o średnicy nie większej niż 2,5 mikrometra. Zawierają one m.in. związki siarki i azotu, metale ciężkie oraz amoniak. Najbardziej szkodliwym składnikiem, który pojawia się w wyniku zanieczyszczeń, jest benzo(a)piren będący silnym środkiem rakotwórczym. Pył o średnicy 2,5 mikrometra może przenikać do krwiobiegu, co niekorzystnie wpływa na przebieg licznych chorób serca i zwiększa ryzyko zachorowań na choroby nowotworowe, w szczególności raka płuc. Udowodniono, że w okresach występowania podwyższonych poziomów zanieczyszczenia powietrza objawy chorób układu krążenia - takie jak duszność, niemiarowa praca serca, ból w klatce piersiowej czy wyraźny wzrost ciśnienia tętniczego krwi - mogą znacznie się nasilić.

Niestety, zanieczyszczone powietrze nie jest jedyną drogą, przez którą metale ciężkie mogą przedostać się do naszego organizmu. Smog osiada również na glebie i pochodzącej z niej żywności. Kadm, rtęć, ołów, nikiel i arsen to tylko niektóre ze szkodliwych związków znajdujących się na warzywach i owocach. Do warzyw najsilniej kumulujących metale ciężkie należą marchew, sałata, kapusta, seler i pietruszka. Ich obecność może powodować zwiększenie ryzyka zachorowań na poważne choroby.

Wbrew obiegowym opiniom, głównym źródłem zanieczyszczenia powietrza w kraju nie jest przemysł, ale sektor komunalno-bytowy (indywidualne ogrzewanie domów i mieszkań) oraz transport drogowy. Klucz do poprawy sytuacji znajduje się zatem w rękach zwykłych ludzi. To oni podejmują decyzję, w jaki sposób ogrzewają swoje domy i jak korzystają z samochodów. W miejscowościach, gdzie mieszkańcy sami ogrzewają swoje mieszkania i domy, stężenie zanieczyszczeń może przekraczać normy nawet o kilkaset procent.

CZY WIESZ, ŻE...

- Przy zakupie maseczki antysmogowej bezwzględnie należy sprawdzić, czy produkt jest wyposażony w filtry zatrzymujące PM2,5 oraz PM10. Ani maseczki chirurgiczne, ani stosowane na budowach przeciwpyłowe nie gwarantują ochrony przed aerozolami atmosferycznymi. Stosując maskę, trzeba też pamiętać o systematycznej wymianie filtrów.

Tak można się zabezpieczyć

FOT. POWIETRZE.KATOWICE.WIOS.GOV.PL

Monitoruj stan powietrza, np. za pomocą aplikacji w telefonie

FOT. 123RF

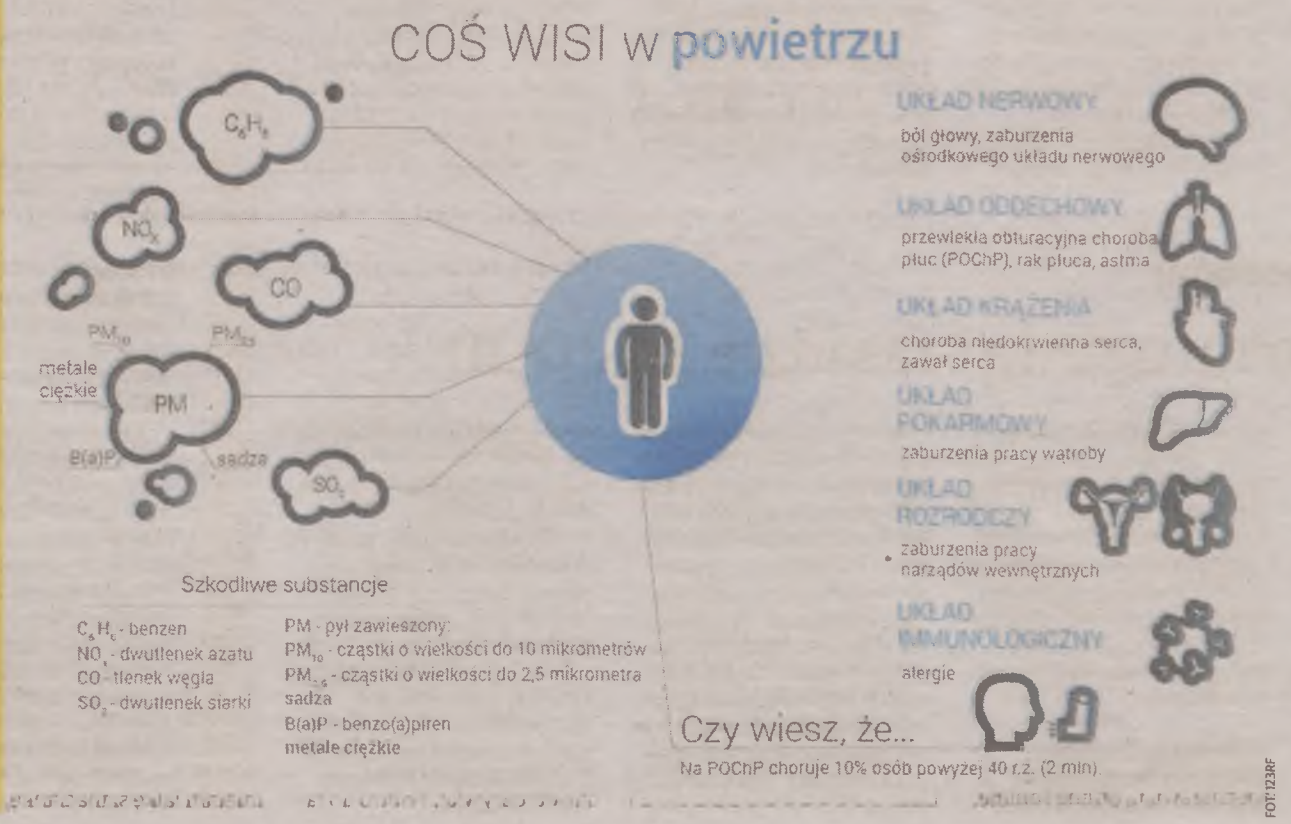
Kiedy za oknem smog, dobra maseczka to żadna fanaberia

FOT. 123RF

W sprzedaży są domowe urządzenia filtrujące powietrze

FOT. 123RF

W roli oczyszczaczy sprawdzają się też rośliny doniczkowe



FOT. 123RF

Prezent powinien budzić ciekawość świata i rozwijać kreatywność

Ewa Krupa, szefowa Fundacji Orange, radzi, jak mądrze wybrać prezenty i wykorzystać nowe technologie podczas świąt. – Warto słuchać najbliższych, zastanowić się, czym się interesują i odpowiadać na te potrzeby. Prezent cieszy tym bardziej, im lepiej jest dobrany do adresata – przekonuje.

Tekst **Joanna Labuda**

Komputery, tablety i smartfony są dobrymi prezentami, jeśli nauczymy dziecko mądrze z nich korzystać

Nie pluszowe misie, ubrania i kosmetyki, a komputery, smartfony i tablety. O tych prezentach coraz częściej marzą najmłodsi. Rodzice nie mają się czego obawiać. Dobrze wykorzystane nowoczesne technologie mogą dać im wiele pożytku.

W ciągu roku mamy wiele okazji, by obdarować bliskich prezentami, jednak to te bożonarodzeniowe mają szczególne znaczenie...

Wierzę, że każda okazja, by zrobić coś dobrego dla innych, jest warta wykorzystania. A świąteczny czas to wyjątkowy okres w roku, kiedy częściej myślimy o innych. Warto słuchać najbliższych, zastanowić się, czym się interesują i odpowiadać na te potrzeby. Prezent cieszy tym bardziej, im lepiej jest dobrany do adresata. Ale poza prezentami wielkie znaczenie mają chwile spędzone razem, zwykłe poświęcenie drugiej osobie czasu. Na pewno święta wyzwalają w nas otwartość na innych, następuje kumulacja „energii pomagania", jak nazywamy w Fundacji zapał naszych wolontariuszy, którzy aktywnie działają przez cały rok, jednak w grudniu chcą spotkać się z potrzebującymi i podarować im trochę radości, przekazując upominki dzieciom w domach dziecka czy szpitalach.

Teraz pod choinką coraz częściej czekają na dzieci nowoczesne urządzenia. Kiedyś były to drobiazgi. Czy wtedy było lepiej?

Kiedyś było po prostu inaczej. My, dorośli, także mniej korzystaliśmy z technologii. Jak wiemy z obserwacji i z prowadzonych przez nas badań, młodzi ludzie nie rozróżniają obecnie świata offline i online. Zarówno bezgraniczny zachwyt, jak i potępianie technologii nie są dobrymi drogami. Trzeba uczyć mądrego i twórczego ich wykorzystania, już od najmłodszych lat, co jest misją Fundacji Orange. Ja osobiście jestem entuzjastką technologii, ponieważ na co dzień obserwuję, jak internet i komputery przełamują bariery – skomplikowane procesy, kiedyś zarezerwowane dla specjalistów, obecnie są bardzo uproszczone i osiągalne niemal dla wszystkich. W zasięgu kilku kliknięć mamy dostęp do wirtualnych bibliotek, słowników, możemy zwiedzać cyfrowo muzea na całym świecie, kontaktować się z ludźmi w dowolnym zakątku globu, odkrywać ciekawostki z wybranej dzieciny czy słuchać muzyki i dzielić swoimi pasjami z dowolnym odbiorcą. Cieszy to, że także w Polsce wyszukiwanie informacji i dostęp do wiedzy to podstawowy cel, dla jakiego korzystamy z internetu, wyprzedzający nawet rozrywkę. I warto do takiego pożytecznego wykorzystania komputerów, tabletów czy smartfonów zachęcać najmłodszych.

Dzięki urządzeniom mobilnym w święta możemy „zobaczyć" bliskich, którzy mieszkają za granicą

Jak Pani wspomina świąteczny czas w dzieciństwie?

Pochodzę z rodziny, w której święta spędzało się i nadal spędza bardzo rodzinnie, razem, w gronie kilku pokoleń. Uwielbiam polskie tradycje, świąteczne potrawy, wspólne kolędowanie i wielogodzinne rozmowy. Będąc dzieckiem, wypatrywałam zawsze pierwszej gwiazdki, kiedy to zasiadaliśmy do wigilijnego stołu, biesiadowaliśmy i z niecierpliwością czekałam na moment rozdawania prezentów. Pamiętam lalkę szmaciankę, spełnienie moich marzeń, czy wielką radość smakowania mandarynek i prawdziwej czekolady, które kiedyś były rzadkością. Jak dziś opowiadam o tym dzieciom, to trudno im uwierzyć, jak bardzo świat się zmienił.

Ma Pani kilkoro dzieci, co bierze Pani pod uwagę, robiąc dla nich świąteczne prezenty?

Szukam tego, co nie tylko wywoła zachwyt, ale też rozbudzi ciekawość świata, co wyzwoli w nich kreatywność. W zeszłym roku na przykład zaczęliśmy rodzinne rozgrywki w Scottie Go! – innowacyjną grę planszową wprowadzającą w naukę programowania, którą obdarowany został mój 9-letni syn. Dla średniej córki dobrym pomysłem może być mały Ozobot – robot, który rozróżnia kolory, podąża po linii i reaguje na polecenia zakodowane specjalnymi sekwencjami barw. To rozwija logiczne myślenie i pokazuje, że komendy muszą być przedstawione bez błędów, a wtedy robot wykonuje odpowiednie polecenia – może nawet tańczyć, jeździć szybko lub wolno czy migać diodami. Można własnoręcznie wykonać dla niego stroje, akcesoria i tworzyć z udziałem Ozobota różne historie, których mały robocik staje się bohaterem. I proszę mi uwierzyć, wszyscy doskonale się przy tym bawią. Dla mojego 9-letniego syna programowanie stało się pasją. Uwielbia samodzielnie składać roboty z klocków, a następnie programować w Scratchu – prostym środowisku programowania obrazkowego, przeznaczonym dla dzieci. Daje ono bardzo duże możliwości. Można np. precyzyjnie zaprogramować tor jazdy, sposób reagowania robota na przeszkody, nagrać różne dźwięki czy narysować za jego pomocą fantazyjne kształty. Tak wyposażone dzieci dają popis swojej kreatywności, a mnie pozostaje tylko czekać na inne nietypowe pomysły.

A jak „zagospodarować" czas dziecka ze smartfonem lub tabletem, aby mądrze go wykorzystały?

Urządzenia mobilne i komputery są coraz częściej stosowane w edukacji. To dobre pomysły na prezent, bo odpowiednio wykorzystywane sprawiają, że nauka staje się ciekawa, angażująca i efektywna. Obecnie jest mnóstwo wartościowych aplikacji edukacyjnych, nieodpłatnie dostępnych, które pomagają dziecku odkrywać wiedzę z dowolnej dziedziny, uczyć się matematyki, języków obcych czy geografii. Zachęcam do instalowania na urządzeniach mobilach dzieci oprogramowania, które pozwoli im bezpiecznie odkrywać mobilny świat. Przykładem może być aplikacja Chroń dzieci w sieci, która kontroluje nie tylko czas spędzony w internecie, ale umożliwia nam weryfikację aplikacji instalowanych na urządzeniu dziecka czy sugeruje odpowiednie treści, do których młodzi użytkownicy powinni mieć dostęp. Doskonałym przykładem zasobów cyfrowych jest też platforma Khan Academy, wspierana przez Fundację Orange. To setki samouczków, lekcji wideo i narzędzi do nauki. Ja oczywiście najbardziej lubię część związaną z nauką programowania, ale można też znaleźć tam świetne lekcje matematyki czy animacji, przygotowane we współpracy z Pixarem, lub dokształcić się w wielu dziedzinach humanistyki. O jej popularności świadczy liczba 20 milionów odsłon serwisu. Innym przykładem jest modelowanie 3d, które rozwija myślenie przestrzenne, a dziś – w dobie coraz tańszego druku 3d – wydaje się bardzo przyszłościową umiejętnością.

Czy w czasie świąt można te prezenty wykorzystać do zacieśniania więzi rodzinnych?

Jeśli mamy rodzinę mieszkającą z dala od nas, technologia pomoże spotkać się wirtualnie i przekazać życzenia. Można zeskanować stare fotografie dziadków i przygotować dla nich świąteczny film niespodziankę, podkładając muzykę z czasów młodości. Można wykorzystać cyfrowe urządzenia do grupowej zabawy, np. na platformie Kahoot!, i przeprowadzić quiz z odgadywaniem rodzinnych historii, a komputer lub telefon staną się pilotem do odpowiedzi. To świetnie integruje i wzbudza masę emocji. Jednak nic nie zastąpi osobistej rozmowy i bezpośredniego spotkania. Chociaż zajmuję się cyfrową edukacją i kibicuję technologii, wiem, że warto dać sobie czas na aktywność niezakłóconą powiadomieniami z telefonu i pobyć z bliskimi.

Warto jednak pamiętać o niebezpieczeństwach w sieci.

Rodzice muszą być świadomi zagrożeń związanych z aktywnością online. Jest to część misji naszej Fundacji i dlatego udostępniamy kurs podstawowej wiedzy o bezpieczeństwie w internecie, pod adresem www.fundacja.orange.pl/kurs. Bardzo istotne jest, żeby dzieci znały najważniejsze zasady aktywności online i umiały chronić swój wizerunek, dane osobowe, informacje o rodzinie.

Każdy, kto pracuje w biurze i nie lubi, kiedy musi odrywać się od biurka, by zrobić nową kawę, bo poprzednia ostygła, powinien kupić ten gadżet!

Inteligentny dom. Okrągły robot zadba o czyste podłogi i dywany w naszym mieszkaniu. A potem wróci po energię

Odkurzy, umyje i jeszcze użyje mopa. Cel: czysta podłoga. Małemu robotowi nie przeszkodzą ani meble, ani progi

FOT. DIGITAL TRENDS

Tekst **Grzegorz Lisiecki**

Nowe technologie wkraczają w nasze życie i do naszych domów. Skoro przy pomocy smartfona zautomatyzować można pranie, odtwarzanie multimediów czy gotowanie, to równie dobrze można ułatwić sobie sprzątanie korzystając z pomocy elektronicznych gadżetów.

Robot odkurzy...

Roboty odkurzające to zaawansowane urządzenia. Niestety, widać to także po ich cenie - najdroższe kosztują bowiem nawet kilka tysięcy złotych. Z drugiej strony, jeśli odpowiednio „zaprogramujemy" pracę urządzenia, nie będziemy martwić się brudnymi podłogami czy dywanami. Roboty, które mają wbudowaną kamerę, potrafią stworzyć dokładną „mapę" pomieszczenia. Nic zatem dziwnego, że świetnie radzą sobie ze sprzątaniem również przy kątach i krawędziach podłóg, radzą sobie także pod stołem czy fotelem. Ba, gdy wjadą na dywan, mogą zwiększyć moc i efektywność odkurzania w „trudnym terenie". Co ważne, roboty nie są głośne, więc w czasie, gdy sprzątają można zająć się czymś innym. Na przykład czytaniem.

...i umyje podłogi

Są też, a jakże, roboty mopy, których zadaniem jest mycie podłóg, oraz urządzenia hybrydowe, potrafiące odkurzać, myć i korzystać z mopa. Najbardziej zaawansowany sprzęt, podobnie jak w przypadku robotów odkurzających, wyposażony jest w kamerę, dzięki której „widzi" czyste już fragmenty podłogi i te do odkurzenia i umycia. To tak zwane inteligentne mapowanie.

Smartfon albo pilot

Tego typu urządzenia kompatybilne są zazwyczaj z iOS oraz Androidem, część obsłużymy pilotem. Po zainstalowaniu odpowiedniej aplikacji na naszym smartfonie. Działają dzięki energii swojego akumulatora; gdy energia jest już bliska zeru, robot sam znajdzie drogę do swojej stacji dokującej, by naładować baterię. Mało tego, roboty rozpoznają komunikaty głosowe, wyposażone są ponadto w wiele czujników, np. progowy, unikania kolizji, wykrywania spadku terenu.

HYBRYDA

Moneual Rydis ME770 Style to przykład urządzenia hybrydowego, które odkurzy i umyje podłogi. Robot obsługiwany jest przy pomocy pilota.
Specyfikacja. Waga: 3,064 kg, wymiary: 8,6 x 34,8 cm. Pobór energii: do 25 W, maksymalna prędkość w trybie sprzątania - 32 cm/s, w trybie przemieszczania (powrót do stacji bazowej) - 30 cm/s. Poziom hałasu: do 70 dB.
Akumulator: Litowo-żelazowo-fosforanowy (LiFePO4) 12.8V DC o pojemności 2800 mAh.
Czas ładowania: około 120 min, czas pracy w trybie odkurzania: około 120 minut (80 minut w trybie turbo), w trybie mopowania: około 300 minut. Pojemność pojemnika na kurz: 600 ml, pojemność zbiornika na wodę: 150 ml.

W ŚWIĄTECZNYM KLIMACIE, CZYLI GIRLANDY W CAŁYM DOMU

Girlandy są popularnym dodatkiem aranżacyjnym. Mają one wiele zalet, zapewne dlatego cieszą się dużą popularnością. Przede wszystkim to idealny pomysł na dekorację podczas wszelkich uroczystości oraz ważnych wydarzeń. Girlandy w kształcie serca to ozdoba, którą można udekorować pomieszczenie na przykład w walentynki, a model przypominający wstęgę z imieniem świetnie sprawdzi się jako wyjątkowy akcent z okazji przybycia na świat nowego członka rodziny.

Popularne są girlandy, których używa się do ozdoby wnętrza, jak i tradycyjne, wieszane na zewnątrz podczas świąt Bożego Narodzenia oraz Wielkanocy. Zazwyczaj imitują one gałązki iglastych drzew.

Taką świąteczną dekorację można kupić w każdym sklepie z rozmaitymi akcesoriami do domu. Ceny wahają się już od kilkunastu złotych aż do kilkuset. Ale można także zrobić ją samodzielnie, na przykład z gałązek iglaków oraz szyszek. Taka ozdoba świąteczna pięknie przystroi na przykład okno, ale i filar przy schodach. Girlandę można też powiesić nad stołem lub zamocować na ścianie w dowolnym pomieszczeniu. Pomysłów można mieć sporo - najważniejsze, by girlanda sprawiała wszystkim radość i przypominała o nadchodzących świętach. Rodzinna współpraca przy tworzeniu takiej ozdoby może być także okazją do wspólnego śpiewania kolęd.

Na stronie internetowej www.urządzamy.pl znajduje się opis samodzielnego wykonania girlandy. Oto on: na rurce monterskiej, za pomocą drucika, przytwierdzamy gałęzie. Na częściach końcowych girlandy gałązki powinny być cieńsze, natomiast na środku mogą być najgrubsze. Zwracajmy uwagę, aby uzyskać ten sam efekt grubości po jednej i drugiej stronie. Warto wykorzystać gałązki, które się nie osypują.

Zewnętrzne końce girlandy możemy ozdobić kokardami, za pomocą których przytwierdzimy potem girlandę do drzwi lub sufitu.

Następnie gałązki możemy udekorować szyszkami modrzewiowymi oraz szyszkami sosnowymi. Szyszki łączymy za pomocą drutu w łańcuch i wieszamy na środku girlandy. Taką dekorację świąteczną możemy jeszcze ozdobić na przykład kolorowymi bombkami choinkowymi. **(MADA)**

FOT. 123RF

Pasaż handlowy

PRZYDATNE GADŻETY ZE ŚWIĄTECZNYCH KOLEKCJI

FOT. HTTP://WEEHOME.PL

ŚWIECĄCY NAPIS. Świąteczna dekoracja w formie napisu podświetlana lampkami, wykonana z tworzywa. Kolor podkreśla świąteczną atmosferę. Można go przymocować w oknie albo postawić na półce. Zasilany na trzy baterie typu AA. **(MADA)**

FOT. GARDENSPACE.PL

PODUSZKA ŚWIĄTECZNA. Poduszka dekoracyjna ze świątecznym akcentem wspaniale pasuje do salonu i do sypialni. Cena: 69 zł. **(MADA)**

FOT. WWW.EMAG.PL

OBRUS ŚWIĄTECZNY. Obrus biały z kolorowymi gwiazdkami o wymiarach 140/240 będzie wspaniale prezentował się na świątecznym stole. Cena: 59 zł **(MADA)**

KUBEK ŚWIĄTECZNY. Atmosferę świąt celebrować można przez cały grudzień. Codzienna poranna herbata czy kawa będzą nam przypominały o nadchodzących czasie, gdy wypijemy ją w świątecznym kubku. Ten jest z limitowanej serii porcelanowej Settia. Cena: 49,90 zł. **(MADA)**

Podstawą pierogów jest ciasto. Niektórzy dodają do niego masła, śmietany, my tylko wodę, sól i mąkę.

Magdalena Baranowska-Szczepańska
m.baranowska@glos.com

Taki stół mamy tylko raz w roku

Wigilia kojarzy się z 12 potrawami, które zgodnie z tradycją powinny się tego dnia pojawić na stole.

Tekst **Magdalena Baranowska-Szczepańska**

Święta Bożego Narodzenia to jedne z najpiękniejszych świąt chrześcijańskich. W Polsce ten okres kojarzony jest z obyczajem podawania 12 tradycyjnych potraw wigilijnych.

W różnych regionach kraju serwowane są rozmaite dania, ale te najpopularniejsze to: zupa grzybowa, barszcz z uszkami, karp (smażony, pieczony, w galarecie, po żydowsku, zupa rybna z łbów), kapusta z grzybami, kapusta z grochem, pierogi z kapustą i grzybami, śledź (w oleju, w occie, pod pierzynką, w śmietanie), a także kluski z makiem, kutia, kompot z suszu oraz makowiec.

● **Karp smażony**

Karp ma swój specyficzny smak i albo się go lubi, albo nie. Tradycyjnie jednak podczas wieczerzy wigilijnej każdy powinien zjeść choć kawałek. Najsmaczniejsze przepisy to te, które są sprawdzone i proste. Oto jeden z nich z praktyczną poradą ws. panierki. Filety lub dzwonki z karpia najpierw trzeba skropić sokiem z cytryny, a potem solidnie oprószyć solą i lekko pieprzem. Rybę trzeba odstawić na kilka godzin do lodówki, żeby przeszła smakiem przypraw. Następnie do woreczka wsypać mąkę i bułkę tartą. Energicznie wstrząsnąć, żeby wymieszać panierkę. Następnie wkładać po jednym kawałku karpia do woreczka i potrząsać, by równomiernie posypka obkleiła się do każdej części. Karp najsmaczniejszy jest, gdy smażymy go na maśle klarowanym.

● **Barszcz czerwony**

Barszcz wigilijny jest najsmaczniejszy, kiedy przygotujemy go na własnoręcznie zrobionym zakwasie. I to wcale nie jest trudne zadanie, wymaga jedynie cierpliwości. Przygotowanie zakwasu najlepiej zacząć nawet 7 dni przed wigilią. Trzeba wybrać ładne buraki, starannie je umyć, obrać ze skórki i pociąć na plasterki. Włożyć do słoja albo do glinianego garnka. Dodać kromkę razowego chleba i zalać letnią wodą, tak aby przykryła buraki. Całość przykryć lnianą ściereczką lub gazą, aby był dopływ powietrza, odstawić w ciepłe miejsce. Po około 5 dniach na powierzchni słoja wytworzy się kożuch. Trzeba go zebrać i wyrzucić. Z zakwasu gotować odrazu barszcz lub zlać do butelek i zakorkować. Zamknięty zakwas może stać nawet kilka miesięcy. Najlepiej smakuje z uszkami,

● **Zupa grzybowa**

Grzybowa przygotowywana jest zawsze z grzybów suszonych. Dobrze jest rozpocząć przygotowania już dzień wcześniej. Wtedy przepłukujemy grzyby na sicie pod strumieniem zimnej wody. Przekładamy do naczynia, zalewamy ok. 0,5 l wody i odstawiamy. Na drugi dzień włoszczyznę myjemy, przekładamy do garnka, zalewamy 1,5 l wody, dodajemy cebulę, ząbki czosnku, ziele angielskie oraz listki laurowe. Zagotowujemy. Namoczone grzyby wraz z wodą przelewamy do garnka. Gotujemy zupę ok. 45 na wolnym ogniu. Pod koniec doprawiamy solą. Przecedzamy przez sitko, a grzyby kroimy w paseczki i znów dodajemy do zupy. Niektórzy dodają do niej śmietany i zielonej pietruszki. Najlepiej smakuje z łazankami.

● **Pierogi**

Podstawą pierogów jest idealne ciasto, czyli takie, które jest elastyczne, miękkie oraz daje się cieniutko rozwałkować. Do miski wsypujemy 250 gr mąki, solimy (1 łyżka), wlewamy szklankę gorącej wody i mieszkamy łyżką wszystko. Następnie ugniatając ciasto jedną ręką, powoli dosypujemy resztę mąki (czyli drugie 250 gr mąki), stopniowo wyrabiając. Następnie odcinamy kawałek, a resztę przykrywamy ściereczką. Rozwałkowujemy i wykrajamy przy pomocy szklanki kółka, nadziewamy wybranym farszem i lepimy brzegi.

Obecność ryb, grzybów, zboża, maku czy miodu nie jest bezzasadna. Każda z tych potraw niesie ze sobą pewną historię i tradycję.

Wigilijna zupa migdałowa

Składniki:

100 g migdałów
100 g ryżu
litr mleka
łyżeczka cukru lub miodu
1/2 łyżeczki cynamonu
laska wanilii
50 g płatków migdałowych
sól do smaku

Sposób przygotowania
Migdały obierz z łupin. Aby usunąć skórkę z migdałów, sparz je wrzątkiem. Odczekaj chwilę (ok. 10 minut). Następnie należy schłodzić je i odcedzić. Po chwili wystarczy nacisnąć kciukiem i palcem wskazującym na spiczastą część, a migdał sam wyskoczy ze skórki. Tak przygotowane migdały zmiel w elektrycznym młynku do kawy lub zmiksuj przy pomocy blendera na gruby pył. Ryż ugotuj w lekko osolonej wodzie według instrukcji zamieszczonej na opakowaniu. Zagotuj mleko z dodatkiem zmielonych migdałów, wanilii, cukru/miodu i cynamonu. Dodaj ugotowany ryż oraz rodzynki i gotuj jeszcze przez 3 minuty.

Siemieniotka - śląska zupa wigilijna

Składniki:
25 dkg konopi, 10 dkg kaszy jaglanej, woreczek kaszy gryczanej, 3 duże cebule, 1,5 litra wody, mleko, sól, pieprz, opcjonalnie poszatkowana natka pietruszki
Sposób przygotowania:
Gotujemy litr wody i wrzucamy do niej konopie. Gotujemy je aż do popękania ziaren. Teraz czeka was niełatwa praca, czyli przetarcie przez sito ziaren. Powinna wam zostać w garnku gęsta, szara zawiesina.
Jeśli uporaliście się z przecieraniem, zagotujcie pół litra wody i wrzućcie do niej pokrojoną w kostkę cebulę. Pogotujcie ją przez dwie minuty. Całość połączcie z szarą zawiesiną z konopi. Doprawcie według uznania solą i pieprzem. Kaszę jaglaną najpierw trzeba zemleć (np. w młynku do kawy). Kasza jaglana służy do zagęszczenia zupy. Używacie jej tak, jak używa się mąki. Do kubeczka lejecie 1/4 wody i wsypujecie łyżkę mąki jaglanej. Do gotującej się zupy wlewacie zagęszczacz jaglany i doprowadzacie do wrzenia. Siemieniotkę je się, wsypując na talerz kaszę gryczaną (ilość dowolna), nalewając zupę i dodając kilka łyżek mleka. Według wierzeń ludowych potrawa ta ma moc leczniczą.

Świąteczna zupa śliwkowa z piernikiem

Składniki:
100 g wegańskich pierniczków, 300 ml czerwonego wytrawnego wina, 300 ml wody, 30-50 ml syropu klonowego, 400 g świeżych śliwek węgierek bez pestek, 250 g śliwek kalifornijskich, 1 czubata łyżeczka przyprawy piernikowej, 1 laska cynamonu, szczypta soli, 1 łyżka oliwy extra virgin

Sposób przygotowania
Pierniczki pokrój w średniej wielkości kostkę. Połowę zrumień na suchej patelni na chrupiące grzanki, połowę odłóż. Jedną śliwkę kalifornijską pokrój w drobne paseczki i odłóż. Do garnka wlej wino, wodę i 30 ml syropu klonowego. Dodaj pokrojone śliwki, drobno posiekane śliwki kalifornijskie, przyprawę piernikową i laskę cynamonu. Gotuj na niewielkim ogniu, często mieszając, ok. 15 minut. Wyjmij laskę cynamonu, dodaj odłożone pierniczki i oliwę, gotuj kolejne 5 minut, potem zblenduj całość na kremową zupę. Dopraw do smaku szczypta soli, dodatkową szczyptą przyprawy piernikowej i ewentualnie pozostałym syropem klonowym. Podawaj zupę posypaną grzankami z piernika i pokrojoną w paseczki śliwką kalifornijską.

Kompot z suszu

Składniki:
200 g suszonych śliwek kalifornijskich
100 g suszonych jabłek
100 g suszonych moreli
100 g rodzynek
100 g suszonych fig
5-6 goździków
1 pomarańcza
2 laski cynamonu
1-2 gwiazdki anyżu
2 litry wody
miód - do smaku

Sposób przygotowania
Owoce przepłukujemy na sitku i przekładamy do garnka. Zalewamy zimną wodą wraz z przyprawami, doprowadzamy do wrzenia. Zmniejszamy ogień i na małym gazie gotujemy pod przykryciem około 20-25 minut - nie za długo, by owoce zachowały ładny kształt. Następnie dodajemy pokrojone w grube plastry pomarańcze. Studzimy. Kiedy kompot osiągnie temperaturę pokojową, doprawiamy go do smaku miodem.

Trufle piernikowe

Składniki:
śmietanka 42% (150 ml)
czekolada gorzka (2 szt.)
orzechy włoskie łuskane (50 g)
przyprawa piernikowa (1 płaska łyżka)
rum (50 ml)
skórka pomarańczowa, kakao, wiórki kokosowe, szczypta soli

Przygotowanie
Czekoladę rozpuścić w śmietance, dodać szczyptę soli, startą na tarce skórkę pomarańczową oraz drobno posiekane orzechy włoskie, przyprawę do pierników i rum. Całość dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki do czasu, aż masa zgęstnieje. Zastygłą masę formować w kulki i obtaczać w kakao lub w wiórkach kokosowych.

Łazanki z bakaliami i makiem

Składniki:
mak 100 g, rodzynki 4 łyżki, cukier wanilinowy 1 łyżka, miód 4 łyżki, migdały posiekane 4 łyżki, skórka pomarańczowa, mąka 1 szklanka, 2 jaja, sól do smaku

Sposób przygotowania
Mak zalać wrzącą wodą i gotować przez 30 min. Ostudzić, zemleć trzykrotnie. Rodzynki sparzyć i osączyć, miód rozpuścić. Mak wymieszać z migdałami, skórką pomarańczową i rodzynkami. Dodać cukier wanilinowy i miód. Do miski wsypać mąkę, wbić jajo, dodać sól. Zagnieść ciasto, rozwałkować i pokroić w drobne romby. Ugotować, odsączyć i wymieszać z masą makową. (Winiary.pl)

Zaproś do całą rodzi się przygo

Małe rączki mogą pomóc w lep
Mąka i woda nie są drogimi pro
ciasto się nie uda, to i tak będzi

Tekst **Magdalena Baranowska-Szczepańska**

Wspólne gotowanie i pieczenie może być wspaniałym sposobem na rodzinne spędzanie czasu. Może więc warto zaprosić do lepienia pierogów dzieci, które zwykle nudzą się podczas wielogodzinnych, świątecznych przygotowań. Mąka i woda to dość tanie produkty, a więc nawet jeśli za pierwszym razem nie uda się urobić odpowiedniego ciasta i trzeba będzie je wyrzucić, nie będzie to duża strata dla domowego budżetu. A korzyści może być mnóstwo: współpraca, ćwiczenia manu-

Choinki piernikowe (Poleca R. Muzyczka, Szef Kuchni Dworu Korona Karkonoszy)

Składniki:
masło ekstra
mąka pszenna 4 szklanki
kakao 3 łyżki
soda oczyszczona 1 łyżka
przyprawa do piernika 2 łyżki
sól szczypta
cukier puder ½ szklanki
miód ¾ szklanki
jajko

Podczas świąt zawsze jemy więcej. Niektórzy uważają, że aby nie przytyć, należy pić kompot z suszu. Reguluje on trawienie i pracę jelit, a przy tym ma cudowny smak.

o kuchni
inę i cieszcie
gotowaniami

epieniu pierogów. produktami, więc jeśli dzie wiele korzyści

alne i mnóstwo zabawy. Może komuś uda się skomponować idealne ciasto i nietuzinkowy farsz, który stanie się rodzinnym hitem?

FOT. 123RF

W większości domów w pieczenie pierników angażuje się dzieci

Świąteczny filet z sandacza w sosie holenderskim z serkiem topionym

Składniki: 500 g filetu z sandacza, 2 łyżki masła klarowanego, 2 łodygi selera naciowego, 2 łyżki masła, 300 g serka topionego z papryką, 200 ml mleka, 3 żółtka, sól i pieprz do smaku, pieprz czerwony w ziarnkach

Sposób przygotowania

Rybę wyporcjować, doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie usmażyć na klarowanym maśle z obu stron na złoty kolor. Seler naciowy pokroić w małe kawałki i poddusić na maśle, na wolnym ogniu, 5-6 minut. Dodać serek topiony. Mleko połączyć z żółtkami rózgą kuchenną lub mikserem, dodać do selera z serkiem i, często mieszając, doprowadzić do wrzenia. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na talerze wyłożyć sos, a na sos gorącego sandacza. Oprószyć rozgniecionym w dłoniach czerwonym pieprzem.

Przepis poleca Robert Muzyczka, ekspert kulinarny MSM Mońki

Wegański makowiec bez pieczenia (przepis autorski A. Szewczak)

Składniki:

2 szklanki mielonego maku
2 szklanki wody
3 łyżki syropu z agawy/miodu /melasy
skórka otarta z pomarańczy
2 łyżki oleju kokosowego
150 g rodzynek
1/2 łyżeczki przyprawy piernikowej
1/2 łyżeczki cukru trzcinowego z prawdziwą wanilią lub ziarenka wanilii
1 szklanka ugotowanej kaszy jaglanej
2 łyżki płatków migdałów
1/2 szklanki mąki kokosowej

Sposób przygotowania

Mak wsypujemy do garnka, zalewamy wodą, dodajemy syrop z agawy (jeżeli używasz miodu, dodaj go na końcu – nie podgrzewaj), skórkę pomarańczową, przyprawę piernikową, olej kokosowy, rodzynki i cukier z wanilią. Wszystko zagotowujemy. Jak mak napęcznieje, ściągamy z palnika i dodajemy kaszę jaglaną, mąkę kokosową i płatki migdałowe. Masę wykładamy do długiej, podłużnej foremki wyłożonej papierem do pieczenia i mocno dociskamy. Odstawiamy na noc do lodówki. Ciasto wyciągamy z foremki delikatnie, kroimy bardzo ostrym nożem. Podajemy prosto z lodówki – takie jest najsmaczniejsze i trzyma konsystencję.

Sposób przygotowania

Do miski przesiać mąkę, dodać kakao, sodę i szczyptę soli. Całość dokładnie wymieszać i odstawić. Masło utrzeć z cukrem pudrem na jasną, puszystą masę. Dodać płynny miód, jajko i wszystko zmiksować. Następnie dodać suche składniki i wyrobić elastyczne ciasto. Uformować kulę, spłaszczyć ją, owinąć folią spożywczą i schłodzić w lodówce przez ok. 3–4 godziny. Później odrywać kawałkami piernikową masę, rozwałkowywać na grubość ok. pół centymetra i foremkami wycinać różnej wielkości gwiazdki. Piec na papierze do pieczenia w temperaturze 200 st. C przez ok. 6-8 minut (w zależności od wielkości gwiazdek). Po wystudzeniu układać pierniki jeden na drugim, tworząc kształt choinki. Aby piernikowe gwiazdki się skleiły, warto środek każdej z nich polać odrobiną masy lukrowej. Gotowe pierniki posypać cukrem pudrem.

Pierogi z pieczarkami

Składniki:

3 szklanki mąki pszennej, ok. 1 szklanki letniej wody, 2 łyżki oleju. Składniki na farsz: 200 g sera żółtego, kilogram pieczarek, 3 średnie cebule, 3 łyżki oleju, 3 łyżki masła, 2 łyżki bułki tartej, sól, pieprz czarny, pieprz ziołowy

Sposób przygotowania

Cebulę pokroić w drobną kostkę i podsmażyć na oleju na złoty kolor. Dodać starte na grubych oczkach pieczarki i chwilę poddusić, żeby woda częściowo odparowała. Pod koniec dodać masło, bułkę tartą, przyprawy i dokładnie wymieszać. Gdy farsz ostygnie, dodać pokrojony w kostkę ser żółty. Do przesianej mąki dodać olej i powoli, mieszając, wlewać wodę. Wyrobić ciasto na jednolitą elastyczną masę (cechą charakterystyczną dobrze wyrobionego ciasta są liczne pęcherzyki po jego przekrojeniu). Ciasto podzielić na porcje, rozwałkować i wykroić krążki. Do każdego nałożyć wystudzony farsz i ulepić pierogi. Wrzucić do wrzącej, osolonej wody i gotować około 3 minut (od wypłynięcia).

Postne kanapeczki z konfiturą z buraka i śledzikiem

Składniki:

1 średnia cebula, masło 1 łyżka, buraki czerwone 0,5 kg, cukier brązowy 200 g, sok z cytryny 2 łyżki, ocet jabłkowy 2 łyżki, imbir ½ łyżeczki, cynamon ½ łyżeczki, twaróg tłusty 300 g, chleb tostowy, filety śledziowe 4 szt., olej rzepakowy, szczypiorek 1 pęczek

Sposób przygotowania

Cebulę pokroić w drobną kostkę i poddusić na maśle. Dodać starte na grubych oczkach buraki, cukier, sok z cytryny i ocet jabłkowy. Doprawić imbirem, cynamonem i dusić na wolnym ogniu do miękkości. Po ok. 30 min, gdy płyn odparuje, a buraki zmiękną, dodać podprażone na suchej patelni migdały, wymieszać i odstawić do wystygnięcia. Filety śledziowe wymoczyć w zimnej wodzie, żeby straciły nadmierną słoność. Z chleba tostowego wyciąć szklanką krążki, na każdy wyłożyć łyżeczkę twarogu, konfiturę z buraka i kawałek fileta śledziowego. Udekorować pokrojonym szczypiorkiem.

FOT. EMIN CAKE

Głos Dziennik Pomorza
Sobota–niedziela, 16–17 grudnia 2017

Ryby utracą mulisty posmak, jeśli dzień wcześniej obłożymy je pokrojoną cebulą. Przyrządzając je nie zapominajmy o czosnku, bazylii, koperku lub natce pietruszki

Tradycyjne i mniej tradycyjne rybne dania to podstawa wieczerzy wigilijnej

Kolacja wigilijna bez ryby nie jest możliwa. Prócz karpia na stole mogą pojawić się jednak także inne smaczne dania rybne

Tekst **Milena Kochanowska**

Ryby należą do ścisłego kanonu potraw wigilijnych. Oprócz tradycyjnego karpia na wigilijnym stole mogą jednak pojawić się też inne zdrowe ryby, takie jak: pstrąg, dorsz, sandacz, halibut czy tołpyga. Większość z tych ryb jest raczej chuda. Ich zaletą jest również niewielka ilość ości, bo dzięki temu mogą je jeść także dzieci. Być może nawet w nich zasmakują i będą je jadły chętnie nie tylko w Wigilię.

ROLADA Z DORSZA

Składniki:
1 kg filetów z dorsza
2 jajka ugotowane na twardo,
1 jajko,
1 szklanka tartej bułki,
3 ogórki konserwowe,
150 g pieczarek,
pół pęczka koperku,
pieprz,
50 g masła

Przygotowanie:
Filety drobno mielimy. Kroimy ugotowane jajka i siekamy koperek. Ogórki kroimy w kostkę. Pieczarki gotujemy i drobno kroimy. Rybę mieszamy z rozdrobnionymi produktami, tartą bułką i jajkiem, przyprawiamy masę. Wykładamy na zmoczony i nasmarowany masłem kawałek płótna. Następnie należy zrolować wszystko. Obwiązujemy sznurkiem i układamy w rondlu. Zalewamy gorącą wodą i gotujemy godzinę na małym ogniu. Po ugotowaniu kroimy roladę w plastry.

PSTRĄG Z MIGDAŁAMI

Składniki:
4 pstrągi (po ok. 250 g),
1/4 szklanki wywaru warzywnego,
sól, biały pieprz, 1 łyżka masła lub margaryny
płatki migdałowe

Przygotowanie:
Ryby sprawiamy, dokładnie myjemy i osuszamy. Układamy w żaroodpornym naczyniu posmarowanym tłuszczem. Doprawiamy solą i drobno zmielonym białym pieprzem. Polewamy wywarem i wstawiamy na 15 minut pod przykryciem do piekarnika nagrzanego do 200 stopni. Po upływie czasu smarujemy ryby masłem, posypujemy płatkami migdałowymi. Pieczemy jeszcze 5 minut bez przykrycia.

FILET Z SANDACZA W SOSIE HOLENDERSKIM

Składniki:
500 g fileta z sandacza
2 łyżki masła klarowanego
2 łodygi selera naciowego
2 łyżki masła
300 g serka topionego
200 ml mleka
3 żółtka
sól i pieprz do smaku
pieprz czerwony w ziarnkach

Przygotowanie:
Rybę wyporcjować, doprawić do smaku solą i pieprzem, a następnie usmażyć na klarowanym maśle z obu stron na złoty kolor. Seler naciowy pokroić w małe kawałki i poddusić na maśle, na wolnym ogniu 5-6 minut. Dodać serek topiony. Mleko połączyć z żółtkami rózgą kuchenną lub mikserem, dodać do selera z serkiem i często mieszając, doprowadzić do wrzenia. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Na talerze wyłożyć sos, a na sos gorącego sandacza. Oprószyć rozgniecionym w dłoniach czerwonym pieprzem.

PSTRĄG Z IMBIREM

Składniki:
4 pstrągi, wypatroszone
1 łyżka tartego imbiru
6 ząbków czosnku
3 łyżki oleju
1 łyżka koncentratu pomidorowego
1 łyżka słodkiej papryki
1/2 łyżeczki ostrej papryki
1/2 łyżeczki soli
1 łyżka świeżej kolendry

Przygotowanie:
Skórę umytych i osuszonych pstrągów nacinamy w poprzek w 2-3 miejscach z każdej strony. Pozostałe składniki miksujemy i nacieramy nimi ryby. Odstawiamy do lodówki na 30 min. Smażymy na patelni grillowej lub grillujemy. Podajemy posypane siekaną kolendrą.

Ciekawe rozwiązania do domu na święta

Dla tych, którzy cenią funkcjonalność i niestandardowy wystrój

To jest modne i wygodne

FOT. IKEA.PL

ŚWIECE LED

Jeśli nie lubicie zapachu zapalonej świecy albo boicie się o zalanie woskiem, to jest rozwiązanie idealne dla was. Ledowe świecie to prawdziwy hit tegorocznych świąt.

SKŁADANA PUFA

Gdy odwiedzili nas niezapowiedziani goście, mamy dla nich zarówno pufę, jak i materac do spania.

FOT. IKEA.PL

OZDOBA RENIFER

Jeśli ktoś nie lubi tradycyjnych choinek i ozdób, może postawić na mniej standardowe, jak renifer ze świerku. To ciekawa i efektowna dekoracja świąteczna.

FOT. IKEA.PL

Monitoring albo atrapa kamery, zapalone światło czy solidny zamek

Agnieszka Jędrzejczak
a.jedrzejczak@dzienniklodzki.pl

Dom. Tańsze i droższe rozwiązania na zabezpieczenie domu przed złodziejami

Święta spokojne i bezpieczne, czyli jak uchronić nasz dom przed włamaniem?

Tekst **Agnieszka Jędrzejczak**

Czas świąt dla większości z nas to przede wszystkim okres odpoczynku. Niemniej nie można zapomnieć o wyjątkowo przedsiębiorczych włamywaczach, którzy co roku z powodzeniem czerpią korzyści wynikające z nieobecności domowników. W jaki sposób uchronić się przed kradzieżą i sprawić, aby tegoroczne święta były spokojne i bezpieczne?

Mieszkanie na oku

Media i policja co roku przestrzegają przed wzrostem liczby włamań na przełomie grudnia i stycznia, kiedy przypada kilka świąt tuż po sobie. Dłuższy urlop skłania ku wyjazdom poza miejsce zamieszkania, a na to tylko czekają włamywacze. Spokój w czasie świątecznych dni zapewni nam odpowiedni system zabezpieczeń, o który najlepiej zatroszczyć się już kilka tygodni przed świętami.

Największe ryzyko kradzieży ma miejsce w przypadku domów jednorodzinnych, których mieszkańcy decydują się wyjechać na całą przerwę świąteczno-noworoczną, trwającą często aż kilkanaście dni. Tak długa nieobecność sprawia, że potencjalny złodziej nie musi się spieszyć. Może spokojnie obserwować dom, sprawdzić, w jakich godzinach pojawia się osoba doglądająca domu pod nieobecność właścicieli, prześledzić kwestię zabezpieczeń i dokładnie przygotować się do włamania.
Na szczęście, choć nie możemy ukryć naszego domu przed wzrokiem włamywacza, możemy udaremnić mu okradzenie nas.

– Najbardziej zniechęcająco na złodziei działa oczywiście system monitoringu. Umiejętnie rozmieszczone kamerki będą pilnie śledzić każdy zakątek posesji. Ponadto dzięki wykorzystaniu technologii Wi-Fi możemy na komputerze lub urządzeniu mobilnym w każdej chwili sprawdzić transmitowany z nich obraz, bez względu na to jak daleko od domu spędzamy święta – mówi Piotr Palewicz, ekspert firmy Yale.

Jeśli nasz budżet nie pozwala na kupno i montaż monitoringu, możemy pokusić się nawet o atrapy, pod warunkiem, że będą bardzo realistyczne. Tylko wtedy mogą odstraszyć złodzeja.

PAMIĘTAJ

Zanim wyjedziemy na święta, warto uprzedzić sąsiadów albo znajomych, by mieli oko na nasz dom.
Nawet najlepszy system zabezpieczeń nie jest w stanie poradzić sobie ze złodziejem. Dlatego nadzór sąsiedzki jest bardzo ważny. Podobnie jak odpowiedni zamek w drzwiach, a te dziś nie potrzebują nawet klucza. Wystarczy telefon albo odcisk palca.

Zamek nowej ery

Im bardziej skomplikowany mechanizm, tym trudniej go rozpracować. Dlatego też unowocześnianie zamków do drzwi zewnętrznych do pewnego momentu polegało głównie na zwiększaniu ilości znajdujących się w nim zapadek, zasuwek i zębatek. Dziś na rynku dostępne są rozwiązania na miarę zupełnie nowej ery zabezpieczeń. – Najnowocześniejsze zamki nie wymagają nawet użycia klucza. Sterowanie nimi odbywa się za pomocą smartfona, linii papilarnych, kodu PIN lub pilota. W zależności od konieczności zwiększenia poziomu zabezpieczenia możemy tak ustawić opcje, by były one niemożliwe do sforsowania dla potencjalnego włamywacza – dodaje ekspert.

Proste a skuteczne

Rozwiązaniem, które od wielu lat cieszy się popularnością, jest system alarmowy wyposażony w czujniki wizualne. Są one w stanie powstrzymać aż do 80 proc. włamań. Co ważne, poszczególne elementy instalacji nie wymagają okablowania i są bezprzewodowe.

Warto pamiętać, że w czasie świąt kradzież nie grozi jedynie tym, którzy zdecydowali się na kilkudniowy wyjazd. Także opuszczenie domu na kilka godzin może zachęcić potencjalnych złodziei. Zwłaszcza jeśli sąsiedzi również spędzają święta w innym miejscu. Jak w takim wypadku zminimalizować ryzyko włamania? Prostym trikiem jest pozostawienie w jednym pomieszczeniu zapalonego światła lub użycie funkcji zdalnego włączenia i wyłączenia zasilania lampy z dowolnego miejsca na świecie w dowolnym czasie, oferowanego przez inteligentne alarmy.

FOT. 123RF

Alarm albo monitoring to droższe rozwiązania dla zabezpieczenia domu. Czasem wystarczy nawet atrapa albo włączone światło.

Głos Dziennik Pomorza
Sobota-niedziela, 16-17 grudnia 2017

Chcesz pokazać nam swój ogród? Napisz do nas!

Andrzej Gębarowski
andrzej.gebarowski@polskapress.pl

Jemioła i poinsecja, czyli stary i zupełnie nowy symbol nadchodzących świąt

Tekst **Andrzej Gębarowski**

Dziś o roślinach, które wraz z choinką stanowią symbol świąt Bożego Narodzenia. Pierwsza z nich znana już była powszechnie w starożytności, druga stała się modna całkiem niedawno.

Symbol szczęścia

Jemioła jest rośliną pasożytniczą - występuje w postaci kulistych narośli na konarach drzew żywicieli, wyraźnie odróżniając się od otaczającego ją listowia drobnymi, wiecznie zielonymi listkami i białymi jagodami. Można ją spotkać w Europie i Azji, w strefie klimatu umiarkowanego. Jej nazwa łacińska Viscum oznacza „coś lepkiego" i odnosi się do cechy nasion. Otoczone są one lepką owocnią, dzięki czemu z łatwością przyklejają się do kory drzew. Kiełkując, tworzą charakterystyczne ssawki wrastające w korę, a przez nią docierające do drewna.

W Polsce występuje jeden gatunek tej rośliny - jemioła pospolita, która w zależności od drzewa żywiciela dzieli się na trzy podgatunki. Podgatunek jemioły typowej, najczęściej spotykanej, rośnie na drzewach i krzewach liściastych, zwłaszcza na ogromnych starych topolach. Jemioła jodłowa występuje na jodle, natomiast jemioła rozpierzchła - na sośnie.

Pasożyt to brzmi groźnie, ale jemioła nie jest szczególnie szkodliwa dla swoich żywicieli, gdyż pobiera od nich tylko wodę z solami mineralnymi. Tym bardziej że jej wzrost jest powolny. Nasiona przenoszone są z drzewa na drzewo przez ptaki, zwłaszcza przez jemiołuszki, które w zimie żarłocznie pochłaniają jej jagody.

Jemioła już od najdawniejszych czasów uważana była za roślinę wyróżnioną przez bóstwa. Starożytni Rzymianie zostawiali swoim zmarłym gałązkę jemioły, która miała im zapewnić dobre przyjęcie w zaświatach. Druidzi cenili jemioły rosnące na dębach. Do dziś jemioła uważana jest powszechnie za symbol szczęścia i bogactwa. Pocałunek pod jemiołą ma umocnić miłość i nadać trwałość związkowi.

Mało kto wie, że jemioła pospolita to roślina, która ma liczne właściwości lecznicze. W medycynie naturalnej wykorzystuje się zbierane od grudnia do marca szczyty pędów jemioły. Co jednak ciekawe, ostateczny skład chemiczny jemioły pospolitej zależy od drzewa, na którym pasożytuje.

W Europie przez długi czas uważano ją za najskuteczniejszy lek przeciw epilepsji, w Japonii przyrządzano z niej lek przeciw niepłodności kobiet. Obecnie jest stosowana w leczeniu nadciśnienia, miażdżycy oraz zaburzeń czynności serca.

Gwiazda betlejemska

Poinsecja to pochodząca z Meksyku roślina doniczkowa, zwana też gwiazdą betlejemską. Jest kuzynką wilczomleczy, która to rodzina ma i w Polsce swoich przedstawicieli. Wszystkie gatunki należące do tego rodzaju mają niewielkie i skromne kwiaty, ale u wielu są one otoczone jaskrawo ubarwionymi, efektownymi liśćmi, zwanymi przykwiatkami.

W warunkach naturalnych poinsecje są krzewami dochodzącymi do 3 metrów wysokości. Hodowcy nazywają je roślinami krótkiego dnia i bardzo za to cenią, bo skracając sztucznie dzień poprzez zasłanianie szklarni czarnymi osłonami, mogą w pewnych granicach sterować terminem kwitnienia. W szklarni poinsecje uprawia się w temperaturze około 20 stopni C. Od połowy października aż przez czternaście godzin dziennie trzymane są w zupełnej ciemności. Wilgotność powietrza, niezbędna do zawiązywania się pąków i rozwoju liści, wynosi wtedy prawie 70 procent. W grudniu zaczynają wybarwiać się przykwiatki i rośliny gotowe są do sprzedaży. Aby nie były zbyt okazałe, stosuje się tzw. retardy, czyli środki powodujące skarlenie roślin. Rezultatem są nie tylko mniejsze rozmiary, ale i bardziej zwarta budowa.

Poinsecji szkodzi temperatura poniżej 15 stopni C. Jeśli więc kupujemy ją w mroźny dzień, to tylko pod warunkiem, że szybko trafi do ogrzanego samochodu, ale i tak poprośmy sprzedawcę o dokładnie opatulenie rośliny papierem lub folią. Po przewiezieniu do domu, trzeba ją początkowo postawić w chłodniejszym miejscu, np. na parapecie okiennym, aby oszczędzić jej szoku termicznego. Dopiero po kilku dniach można ją przenieść w głąb pokoju, ale niezbyt daleko od okna, bo nasza gwiazda jest światłolubna. Jeżeli mimo wszystko mróz dał się poinsecji we znaki, poznamy to po szybko żółknących i opadających liściach. Przykwiatki zwykle opadną na samym końcu, ale nie ma sensu trzymać ogołoconego z liści badyla.

Poinsecje nie lubią zimnych przeciągów, a także suchego powietrza połączonego z wysoką temperaturą, a więc nie odpowiada im mikroklimat panujący w większości mieszkań blokowych. Ogałacają się wtedy z dolnych liści. Można temu zaradzić, rozstawiając pojemniki z wodą nawilżającą powietrze. Ziemia w doniczce powinna być lekko wilgotna - podlewajmy ją małymi porcjami, ale w miarę często.

Jemioła uważana jest powszechnie za symbol szczęścia i bogactwa

POINSECJA

Aztecka legenda głosi, że przykwiatki poinsecji zabarwione są krwią bogini, której serce pękło z miłości.

Nazwa „poinsecja" pochodzi jednak od nazwiska Joela Poinsettego, pierwszego ambasadora USA w Meksyku, z wykształcenia i zamiłowania botanika. Jemu właśnie zawdzięczamy odkrycie przyszłej gwiazdy betlejemskiej, co nastąpiło w 1834 roku. Sto lat później poinsecja trafiła do Europy, uprawiana początkowo na kwiat cięty. Delikatne liście poinsecji są przysmakiem mączlika szklarniowego, żerującego na ich spodniej stronie. Kupując roślinę, warto więc zajrzeć pod liście, czy nie widać tam białawych, przypominających mole owadów, bo walka z nimi jest uciążliwa. Na koniec uwaga istotna dla rodzin z małymi dziećmi. Okaleczona poinsecja wydziela biały lepki sok o drażniącym działaniu, który może spowodować zaczerwienienie skóry. Jeśli dziecko wetrze go do oka, skutki mogą być groźniejsze - trzeba wtedy szybko przemyć zabrudzone oko i zgłosić się z dzieckiem do okulisty.

O tym się mówi

Sprawdźmy zabezpieczenie roślin zimozielonych w naszym ogrodzie

W grudniu szczególną uwagę zwróćmy na rośliny zimozielone. Dla iglaków o kolumnowym pokroju zagrożeniem może być ciężki i mokry śnieg - gdy zalega na gałęziach, deformuje koronę, może nawet ją rozłamać. Warto zatem związać roślinę sznurkiem. Sprawdźmy także stan osłon na krzewach zimozielonych i jeśli uległy uszkodzeniu, trzeba je poprawić lub uzupełnić. O ile nie nastały jeszcze mrozy, pamiętajmy o podlewaniu roślin zimozielonych uprawianych w pojemnikach.

Cyklameny

Cyklameny często zdobią nasze mieszkania na progu zimy. Rośliny te są jednak wymagające. Miejsce powinno być lekko zacienione, a zarazem doświetlone. Roślina nie lubi też zbytniego ciepła, czyli należy ją umieścić z daleka od kaloryfera. Podlewamy ją dwa razy w tygodniu. Najlepszy sposób na podlewanie to nalanie wody do głębokiej podstawki pod doniczką - dzięki temu unikniemy zagnicia bulwy. W trakcie pielęgnacji pamiętajmy również o usuwaniu przekwitłych kwiatów i zwiędłych liści.

Grudnik zakwita w grudniu, zaś w lutym należy go ochłodzić

Grudnik trafił do nas z brazylijskich lasów, gdzie porasta... wierzchołki drzew. Zaczyna kwitnąć w listopadzie, czyli brazylijską wiosną. Ma zwisły pokrój i nie wytwarza liści; jego ozdobą są silnie spłaszczone łodygi, złożone z wielu członów. Ale tym, co naprawdę go wyróżnia, są kwiaty (białe, różowe lub czerwone) pojawiające się w grudniu. Grudnik powinniśmy ustawić w miejscu jasnym, lecz nienasłonecznionym. Roślina nie przepada też za wysokimi temperaturami (najlepsza to 20°C), a w okresie spoczynku (od września do października) powinna być o kilka stopni niższa. Gdy w lutym zakończy kwitnienie, należy mu się drugi okres odpoczynku - czyli kilka tygodni chłodu i ograniczonego podlewania.
Grudnik lubi ziemię o lekko kwaśnym odczynie.

Zdaniem eksperta

Zdrowie. **Czy wiesz, ile lat ma twój kot w przeliczeniu na wiek ludzi?**

Zadbany kot domowy żyje ok. 15–17 lat. Ale co to oznacza w przeliczeniu na wiek człowieka? Kiedyś przeliczano, że 1 rok człowieka to 7 lat zwierzęcia. Tak jednak nie jest, bo koty rozwijają się inaczej niż ludzie. Już pod koniec pierwszego roku osiągają dojrzałość płciową. Generalnie koty żyją dłużej niż psy. Długość życia naszych ulubieńców zależy od wielu czynników, takich jak m.in. tryb życia (koty „wałęsające się" żyją średnio 8 lat). Przyjęło się uważać, że 7-letni mruczek to kot w średnim wieku, a 10-letni to już staruszek.

- 1 miesiąc - 8 ludzkich miesięcy
- 3 miesiące - 5 ludzkich lat
- 6 miesięcy - 10 ludzkich lat

Potem wiek oblicza się, zakładając, że 1 rok ludzkiego życia to 4 kocie lata, np.:

- 1 rok - 15 ludzkich lat
- 2 lata - 25 ludzkich lat
- 3 lata - 29 ludzkich lat

15-letni kot wg naszego kalendarza ma więc 77 lat.

FOT.123RF

Zdrowie. **Jak obliczyć wiek kota, jeśli nie wiemy, kiedy się urodził**

Sprawdź zęby - wiek kota najłatwiej jest określić na tej podstawie. Jeśli kot ma wszystkie zęby, to na pewno ma więcej niż rok. Jeśli zęby są lekko żółtawe, można przyjąć, że zwierzę ma ok. 2 lat. Drobne oznaki kamienia nazębnego świadczą natomiast, że kot skończył 3 lata, ale ma nie więcej niż 5. Jeśli natomiast kot ma niekompletne uzębienie (spowodowane wypadnięciem zęba), to zbliża się już do wieku seniora.

Sprawdź oczy - młode koty powinny mieć jasne, wyraźne oczy. Zamglenie jest charakterystyczne dla kotów, które skończyły 10. rok życia. U młodych kotów tęczówka jest gładka, u starszych może być postrzępiona na brzegach.

Sprawdź futro - im młodszy kot, tym futro będzie bardziej miękkie i puszyste. U starych kotów jest ono grubsze i twardsze, widać też siwiznę.

Sprawdź poziom tkanki tłuszczowej - stare koty są zdecydowanie grubsze niż młode. U młodych widać wyraźnie zaznaczone mięśnie.

FOT. 123RF

Jesteś świadkiem niehumanitarnego traktowania zwierząt i znęcania się nad nimi. Zgłoś to do Towarzystwa Opieki nad Zwierzętami? Szczegóły na www.toz.pl

Masz problem napisz do nas, postaramy się pomóc!

Dorota Abramowicz
dorota.abramowicz@polskapress.pl

Psi i koci talerz
Przepisy na przysmaki

Zrób swojemu zwierzakowi zimowe ciastko

FOT 123RF

Zwierzęce ciasteczka zmniejszą apetyt na ludzkie jedzenie

Grażyna Antoniewicz

Świątecznie zastawiony stół to wielka pokusa dla zwierzęcia - i stres dla właściciela, bo cały czas musi pilnować talerzy. Naprawdę nie wszystko, co się na nich znajduje, nadaje się do zjedzenia dla psa czy kota. Dlatego warto nieco się wysilić i przygotować świąteczne zwierzęce przysmaki - oszczędzi nam to stresu i ucieszy pupila.

CIASTKA DLA PSA

- **Ciastka na słono - przepis podstawowy**

Składniki: 2 jajka, 2 szkl. mąki, ok. pół szklanki oleju. Jako dodatku można użyć wymiennie np. 0,5 kg wątróbki, 0,5 serduszek, 0,5 kurczaka, 0,5 kg wołowiny, 0,5 kg ryby, 2-3 marchewki. Nie trzeba dodawać przypraw.

Wykonanie: Jajka ubijamy, dodajemy olej i mąkę, dokładnie wyrabiamy, a na koniec dorzucamy pokrojone w malutkie kawałki mięso. Powstałe ciasto rozkładamy na blaszce i pieczemy ok. 0,5 godz. w 200 st. (ciasto ma stwardnieć). Po upieczeniu kroimy je na małe kawałki - trzymamy je w pojemniku (powinny być lekko wyschnięte) lub papierowej torbie. Jeżeli jednak przysmaki są bardzo mięsne lub rybne, to warto przechowywać je w lodówce.

Psy bardzo lubią owoce (wiadomo, że nie wszystkie :)). Pamiętajmy tylko, by pod żadnym pozorem nie dawać im winogron i rodzynek, mogą być bardzo trujące. Poniższy przepis pozwala na mnóstwo kombinacji. Powodzenia :)

- **Ciastka na słodko - przepis podstawowy**

Składniki: 2 lub 3 jajka, 2 szkl. płatków (owsiane, jaglane, orkiszowe, gryczane itd.) Jedną szklankę można zastąpić mąką pszenną, razową, ryżową itd., 3 łyżki miodu (albo melasy, syropu klonowego czy z agawy), 1-2 banany (lub inne owoce - można dodawać też suszone jabłka.

Wykonanie: Wszystkie składniki mieszamy - jeżeli masa będzie zbyt sucha, dolewamy odrobinę mleka (np. roślinnego). Pieczemy ok. pół godziny w temp. 180/200 st.

PRZYSMAK DLA KOTA

Olej kokosowy jest bogaty w zdrowe tłuszcze, żelatyna w proszku to źródło aminokwasów, które wspaniale działają na skórę, sierść i pazury. Smakowymi walorami tuńczyka nie pogardzi chyba żaden kot. A jajko, podobnie jak olej kokosowy, również pełne zdrowych tłuszczów, będzie pełnić jednocześnie rolę spoiwa pozostałych składników.

- **Ciastka rybne**

Składniki: 2 średniej wielkości słodkie ziemniaki, 0,5 szkl. mąki kokosowej, 1 jajko, 0,5 szkl. oleju kokosowego, 0,25 szklanki żelatyny w proszku, 1 puszka tuńczyka lub sardynek.

Wykonanie: Ziemniaki ugotuj i ubij na puree. Tuńczyka odsącz z zalewy. Wymieszaj wszystkie składniki, np. widelcem, by je dokładnie rozdrobnić i równomiernie połączyć. Mieszanina powinna mieć konsystencję gęstego ciasta (jak plastelina). W razie potrzeby dodaj jeszcze mąki kokosowej.

Z gotowego ciasta rób małe kulki, a następnie spłaszcz je widelcem tak, by wyglądały jak ciasteczka.

Piecz przez ok. 20 min w piekarniku rozgrzanym do 175 st., aż lekko zbrązowieją. Wyjmij z piekarnika i ostudź.

Ciastka można przechowywać - w lodówce przez kilka tygodni, natomiast w zamrażarce przez kilka miesięcy.

TO NIE KARMA!

Przysmak nie jest karmą, dlatego nie można z nimi przesadzać. Trzeba też pamiętać, by przed podaniem kotu samodzielnie przygotowanego jedzenia skonsultować się z weterynarzem, bo eksperymenty ze zmianą jedzenia mogą być dla zwierzęcia stresujące. Temperatura kociego jedzenia jest bardzo ważna. Jedzenie nie może być gorące ani zbyt zimne, dopiero co wyjęte z lodówki. Najlepiej, jeżeli ma ok. 37 st., czyli tyle, co zdobycz, którą by upolował.

Porady

FOT 123RF

Chomiki mają ciągłą potrzebę przygryzania. Aby ją zaspokoić, wystarczy dawać mu kolby z ziarenkami lub suszone warzywa

Warto wiedzieć

Chomik też może dostać domowy przysmak

Przysmaki dla zwierząt, oferowane w sklepach zoologicznych są zazwyczaj drogie, a do tego pełne chemii. Te robione w domu mogą być więc alternatywą - korzystną zarówno dla naszej kieszeni, jak i dla zdrowia chomika. Są też bardzo proste w wykonaniu - można robić je z dziećmi, co jest dodatkowym plusem.

Jednak smakołyki powinny być podawane okazjonalnie i nie mogą być stałą częścią diety zwierzątka.

- **Słodki szaszłyk**

Potrzebny będzie miód, patyczek po lodzie, ziarenka - np. kukurydza, słonecznik, dynia. Z ziarenkami można też wziąć trochę suchej karmy dla chomika.

Posmaruj miodem patyczek, posyp ziarenkami patyczek i delikatnie dociśnij, aby się trzymały. Patyczek można przywiesić na sznureczku lub na nitce.

- **Jabłkowe chipsy**

Pokrój jabłko na małe i cienkie plasterki. Połóż je np. na kaloryferze albo na rozgrzanym piecu. Poczekaj aż płatki wyschną - wysuszone są gotowe do padawania chomikowi.

- **Jabłko w bananie**

Potrzebujesz średni kawałek jabłka i duży kawałek banana. Zrób dziurę nożem w bananie. Włóż kawałek jabłka do otworu w bananie (zamiast jabłka można dać do środka inny owoc). Wyciętym kawałkiem banana zatkaj miejsce, w którym włożone jest jabłko. Odłóż na godzinę banana w gorącym miejscu (np. na piecu lub grzejniku). Po tym czasie banana można dać już chomikowi.

Pamiętajmy, że chomiki odczuwają ciągle potrzebę przygryzania. Aby ją zaspokoić, możemy podawać dobre kolby, suszony topinambur, cykorię, korzeń mniszka itp.

Zapraszam do obejrzenia wideobloga Anki Czytanki - na www.gp24.pl - sekcja wideo, blog o książkach - Anna Czerny-Marecka

KSIĄŻKA

Rośliny nas ocalą

Miriam Borovich

Miriam Borovich dorastała w rodzinie, w której praktykowano leczenie naturalne. Wyniosła z domu szeroką wiedzę i doświadczenie w tej dziedzinie, oraz sposób życia zorientowany na harmonię z przyrodą i szacunek dla środowiska naturalnego. Jej pojmowanie zdrowia opiera się na przekonaniu, że ciało nie choruje w sposób niezależny od umysłu, emocji oraz otoczenia. Ta książka zachęca, by zapoznać się z właściwościami 15 roślin leczniczych i nauczyć się korzystać z ich dobroczynnego działania.

Bardzo praktyczny poradnik. Bez zbędnego rozwodzenia się autorka daje wskazówki, jak spożywać konkretną roślinkę. **(MARA)**

Poznaj siebie

Krzysztof Sadecki

Krzysztof Sadecki regularnie występuje jako prelegent na eventach motywacyjno-inspiracyjnych, prowadzi szkolenia z zakresu rozwoju osobistego i biznesowego. Jest autorytetem w dziedzinie treningów mentalnych. Laureat wielu nagród, m.in. dwóch nagród Mentora Roku w plebiscycie „Najlepsi z najlepszych" za najbardziej poczytny poradnik biznesowy, nagrody „Glo-bal Business Entertainment" społeczności Kultura Kobiet, nagrody Guru Biznesu społeczności Business Link oraz nagrody Diamentów Polskiego Biznesu jako Trener Przyjazny Kobietom.

No cóż, dokonania autora imponujące, ale mnie jego książka nie przekonuje. **(MARA)**

Ja. Dobra. Zła

Ali Land

Matka Annie jest seryjną morderczynią dzieci. Sposobem na przerwanie tych krwawych łowów jest oddanie jej w ręce policji. I czyni to jedyna osoba, która o tym wie - Annie. Jednak nie zawsze co z oczu, to z serca. Im bliżej procesu matki, tym bardziej tajemnice przeszłości odbierają Annie spokój. Jest w rodzinie zastępczej, ma nową tożsamość i nowe imię - Milly. Teoretycznie może zostać, kim zechce. Ale jej matka jest seryjną morderczynią. Czy jest to klątwa zapisana w genach?

Czyta się jednym tchem. Świetnie oddany lęk bohaterki i jej obawy, kim tak naprawdę jest. Powieść psychologiczna skłaniająca do refleksji. **(MARA)**

Byłam kochanką arabskich szejków

Laila Shukri

W jednym z klubów Julia poznała Tarka, przystojnego Syryjczyka, który ją oczarował, a następnie zaprosił na egzotyczną wycieczkę do Dubaju. Na miejscu okazuje się, że kobieta znalazła się w rękach jednego z największych gangów handlujących ludźmi. Rozpoczyna się koszmar seksualnego zniewolenia, brutalnej fizycznej i psychicznej przemocy...

Tematyka z gatunku obecnie modnych. Historie przerażające. Można mieć jednak poważne zastrzeżenia do pisarskich umiejętności autorki, podobnie jak przy poprzednich jej powieściach. Zalatuje kiczem. **(MARA)**

Miasto świętych i złodziei

Natalie C. Anderson

Tina z matką, uciekinierki z Kongo, w Kenii rozpoczynają nowe życie. Matka Tiny pracuje jako pokojówka w domu wpływowej rodziny Greyhill. Tina szybko dowiaduje się, że swoją fortunę zbudowali na korupcji i przestępczym życiu. Kiedy więc jej matka zostaje znaleziona martwa w gabinecie pana Greyhilla, ma pewność, kto jest sprawcą morderstwa. Jej życiem zaczyna kierować żądza zemsty.

No, to się naprawdę dobrze czyta! Bardzo dobra, przemyślana konstrukcja, świetnie scharakteryzowane postaci, wzbudzająca sympatię główna bohaterka. Gorąco polecam. **(MARA)**

Dziewczyna na miesiąc. Październik - Listopad - Grudzień

Urlich S

Mia Saunders w poprzednich powieściach była dziewczyną do towarzystwa. W październiku zaczyna nowe życie w Hollywood oraz pracę przy programie telewizyjnym, w którym prowadzi część o pięknym życiu. W listopadzie w Nowym Jorku z okazji Święta Dziękczynienia nagrywa program o byciu wdzięcznym. W grudniu trafia do Aspen w Kolorado, żeby nakręcić odcinek o miejscowych artystach.

Ta książka niczego nie udaje - to powieść erotyczna i nie brakuje w niej dzikiego seksu. Jest jednak także prawdziwa miłość. **(MARA)**

WYGRAJ KSIĄŻKĘ ZA SMS

Dla czytelników mamy po trzy egzemplarze książek przekazane przez wydawnictwa: „Rośliny nas ocalą" Miriam Borovuch (wydawnictwo Muza), „Poznaj siebie" Krzysztofa Sadeckiego (Edipresse), „Ja. Dobra. Zła" Ali Land (Prószyński i S-ka), „Byłam kochanką arabskich szejków" Laili Shukri (Prószyński i S-ka), „Miasto świętych i złodziei" Natalie C. Anderson (Initium), „Dziewczyna na miesiąc. Październik - Listopad - Grudzień" Audrey Carlan (Edipresse). Żeby je zdobyć, trzeba podać hasło (odpowiednio, jeden SMS to jedno hasło): ROŚLINY, POZNAJ, JA, KOCHANKA, MIASTO, DZIEWCZYNA. Należy wysłać je SMS-em na nr 72355, w treści wpisując: gpks hasło. Koszt SMS-a to 2,46 zł z VAT. Czekamy do północy z poniedziałku na wtorek.
O książkach opowiadam także na swoim wideoblogu Anki Czytanki. Znajdziecie go na www.gp24.pl w sekcji wideo - blog o książkach. Zapraszam do oglądania.
ANNA CZERNY-MARECKA

PROMOCJA

Tylko dla Prenumeratorów „Głosu"!

Kalendarz na 2018 rok
Malarstwo Rafała Olbińskiego*

*Kalendarz dostępny jest jedynie z prenumeratą pocztową i poranną.

Aby otrzymać kalendarz z reprodukcjami znanego światowego artysty wystarczy zamówić prenumeratę „Głosu" na styczeń 2018 r.

Zamówienia prenumeraty pocztowej przyjmują listonosze i urzędy pocztowe, natomiast poranną zamawiać można u dostawcy oraz za pośrednictwem Serwisu Prenumeratora „Głosu", pod numerem telefonu **800 20 35 35 lub 94 347 35 37** (w godzinach 9:00 - 12:00.).

prenumerata pocztowa
zamówienia do 20 grudnia br.
cena 39 zł

prenumerata poranna
zamówienia do 28 grudnia br.
cena 42 zł

GŁOS

Baba swoje - Dziad swoje

Napisz do nas, przyślij e-malia

Anna Czerny-Marecka
anna.marecka@polskapress.pl

Pędzą święta. **Ktoś nie śpi, żeby świętować mógł ktoś**

Anna Czerny-Marecka

Zbigniew Marecki

Baba: Marecki, zaczynam być nerwowa. Już drugą noc z rzędu nam w piecy, bo mnie męczą koszmary.
Dziad: Zaczynasz? To co ja niby mam na co dzień? Możesz być jeszcze bardziej nerwowa? Uważaj, bo moja cierpliwość, wyrozumiałość i spokój wewnętrzny też mają swoje granice.
Baba: Już tak nie przesadzaj, wcale nie jestem nerwowa na co dzień, tylko od święta, a w zasadzie z powodu świąt.
Dziad: A co ci tak święta na nerwy szkodzą? Fajnie się składa, że wypadają w tym roku w poniedziałek i wtorek, bo mamy aż dwa dni wolne od pracy. A i Wigilia jest wygodna, bo w niedzielę. Całą sobotę można ją przygotowywać. No dogodził nam kalendarz, będzie kiedy wypocząć.
Baba: Denerwuję się, bo nic nie jest na święta zrobione.
Dziad: Oj, niedobrze z tobą. Przecież jeszcze cały tydzień jest, a okna już trzy tygodnie temu wymyłaś.
Baba: Nic nie mamy kupione! Nic zaplanowane! Co ja podam na obiad w pierwszy dzień świąt? Jakie ciasto zrobić na Wigilię? Z prezentami także jesteśmy w ciemnym lesie. Jak pisał klasyk: „W życia wędrówce, na połowie czasu/ Straciwszy z oczu szlak niemylnej drogi/ W głębi ciemnego znalazłem się lasu".
Dziad: Marecka, nie nadużywaj, bardzo cię proszę jako filolog, cytatów z „Boskiej komedii" Dantego nadaremno. W końcu chodzi o prozaiczne, materialne sprawy, a nie duchowe i ostateczne.
Baba: Święta, zwłaszcza te, są też duchowe, jakbyś nie pamiętał. A co do Dantego, to posłuchaj, co pisze o takich obojętnych na kobiece cierpienia facetów jak ty: „Najbardziej gorące miejsce w piekle jest zarezerwowane dla tych, którzy w okresie kryzysu moralnego zachowują swą neutralność".
Dziad: Słowa, słowa, słowa.
Baba: To już inny klasyk. Ale on też pasuje z takiem cytatem: „Ktoś nie śpi, żeby spać mógł ktoś". To ja nie śpię, żebyś ty mógł świętować.
Dziad: Ależ śpij spokojnie, kochanie. Mamy jeszcze dużo czasu, ale jak chcesz, to dzisiaj pojedziemy po prezenty. A w piątek po pracy po jedzenie. I obiecuję, że ci pomogę, jak zwykle zresztą. Karpia w każdym razie biorę na siebie. To znaczy usmażenie, bo przecież nie kupimy żywego. Chyba że ci się pod tym względem odmieniło.
Baba: Nic mi się nie odmieniło, nie ma mowy o żywej rybie. Brrr. Jak byłam mała, to pływał sobie zawsze przed Wigilią taki biedak w wannie i wcale to nie było fajne ani dla niego, ani dla nas.
Dziad: Chcę ci też przypomnieć, że jak byłaś mała, a potem już nawet całkiem duża, to dopiero były nerwy ze świętami, jak niczego w sklepach nie było.
Baba: Owszem, teraz wszystkiego jest pełno, ale ludzi też. Można zwariować. Przed świętami na sklepach należałoby umieszczać kolejny cytat z Dantego: „Ty, który wchodzisz, żegnaj się z nadzieją".

Na małym ekranie. **Załoga do zadań specjalnych: „Słoneczny rejs"**

Nat Geo People zaprasza na niezwykłą podróż ogromnym włoskim wycieczkowcem Costa Diadema. Waży 132 tysiące ton, mierzy 306 metrów, jego wysokość odpowiada 20 piętrom. Baseny, jacuzzi, restauracje, bary, kino, teatr, biblioteka, a nawet kasyno - wszystko to mają do dyspozycji turyści, którzy wybiorą się nim w rejs po Morzu Śródziemnym.

Na straży komfortu i rozrywki stoi armia 1300 pracowników załogi. Zanim jeszcze pierwszy pasażer stanie na pokładzie, każda kabina jest dokładnie sprzątana. Kiedy już 4000 pasażerów wejdzie na statek, załoga będzie dwoić się i troić, by spełnić ich oczekiwania. Zadba także o atrakcje po zejściu na ląd w odwiedzanych portach.

„Słoneczny rejs" - premiery we wtorki od 19 grudnia o godz. 21 na kanale Nat Geo People.

(MARA)

Kontakt z Magazynem Rodzinnym: tel. 59 548 81 32 (codziennie godz. 10-14), poczta zwykła: Anna Czerny-Marecka, Głos Pomorza, ul. Henryka Pobożnego 19, 76-200 Słupsk

Rodzina 500 plus. Przed świętami

Jeździmy po lekarzach

Tekst **Marta Żbikowska**

Już przed świętami dopadła nas angina. Zanim została zdiagnozowana, przeżyliśmy spory stres. Próbowaliśmy bowiem, jak przykładni obywatele płacący podatki i obowiązkowe składki, skorzystać z systemu ochrony zdrowia. Zadzwoniłam do lekarza rodzinnego (na szczęście już za 18. razem ktoś podniósł słuchawkę) i mówię, że mój syn ma ponad 40 stopni C gorączki, której nie mogę zbić. Pani bez żadnych pytań (ani o wiek dziecka, ani o współistniejące choroby) poinformowała, że numerków już nie ma. Dowiedziałam się, że lekarz przyjmuje do godziny 18, ale musiałby zgodzić się, żeby przyjąć dodatkowego pacjenta. Pani przełączyła mnie do lekarza i na tym mój kontakt z przychodnią się skończył. Lekarz nie odebrał, kolejne próby połączenia skończyły się niepowodzeniem.

Mąż wrócił z pracy i pojechał do przychodni. Pan doktor w gabinecie poinformował go, że nie jest w stanie przyjąć kolejnego pacjenta i możemy po 18 jechać na pomoc doraźną. Tak zrobiliśmy. Pediatra, jak tylko zobaczyła naszego trzylatka z podkrążonymi oczami, naczyniakiem, który pod wpływem wysokiej temperatury uaktywnił się na powiece, przelewającego się przez ręce, stwierdziła, że mamy odważnego lekarza rodzinnego, skoro odmówił przyjęcia dziecka w takim stanie. Okazało się, że mimo maksymalnych dawek leków przeciwgorączkowych, które podawałam cały dzień, mój syn ma ponad 39 st. temperatury. Winna okazała się angina, co można było stwierdzić już kilka godzin wcześniej. Wydane w aptece najpierw 120 zł na antybiotyk, probiotyk, krople do oczu i spray do gardła, a potem jeszcze połowa tego na leki przeciwgorączkowe, były już niczym. Podobne wydatki jeszcze nas czekają, bo po dwóch dniach zaczął gorączkować Najśredniejszy. Czekają nas kolejne święta pod znakiem dochodzenia do zdrowia.

Psychologia. Problemy w związku

Mój mąż to okropny skąpiec

Tekst **Marcin Florkowski**

Czytelniczka: Nigdy nie sadziłam, że przez całe moje małżeństwo będę walczyć z mężem o pieniądze. Nigdy sam z siebie nie podarował nikomu ani złotówki. Uwielbia polować na niskie ceny, tak ustawia komórkę, by zapłacić jak najmniej. A nie jest biedny. Czy bierze się to ze strachu? Skąpiec potrafi zatruć życie współpartnera, zapewniam!

Genezy skąpstwa szuka się w kilku źródłach. Jedno z wyjaśnień jest takie, że skąpcy to ludzie, którzy jako dzieci byli surowo traktowani podczas treningu czystości, czyli robienia kupy do nocnika. Jeśli dziecko nauczy się na siłę zaciskać pośladki, żeby „nie wypuściło kupy", to ów odruch kontroli i trzymania będzie się ujawniać w różnych aspektach - np. odnośnie do pieniędzy. Metaforycznie można powiedzieć, że skąpiec ma „zatwardzenie w sakiewce". Dlatego skąpcy często gromadzą mnóstwo niepotrzebnych rupieci i chodzą w dziurawych majtkach i skarpetach („Bo tego i tak nikt nie widzi"). Podłoże skąpstwa może być też inne. Np. dzieci, obserwując relacje swoich rodziców, mogą nabrać przekonania, że pieniądze są najważniejsze, że nadają człowiekowi znaczenia, że bez nich ludzie przestają się kochać lub się kłócą itp. Wtedy również pojawia się bezmyślny odruch gromadzenia pieniędzy. Czasem za skąpstwem stoi poczucie pustki życiowej. Gromadzenie, oszczędzanie, polowanie na ceny itp. staje się sposobem na życie. Dlatego w psychologii mówi się, że dojrzały człowiek powinien kontrolować zarówno swoje skąpstwo i chciwość, jak i rozrzutność oraz wspaniałomyślność.

Niestety, nie znam sposobu na to, aby skąpiec stał się wspaniałomyślny. Nawyki, które tworzą się latami trudno zmienić, zwłaszcza wbrew czyjejś woli. Pozostaje Pani liczyć na swoje pieniądze i „ręcznie sterować" mężem: jeśli on z własnej woli nic nie wyda, trzeba mu przypominać, że pewne wydatki są konieczne.

Wychowanie Czy wspomóc swoje dzieci większą kwotą kieszonkowego?

Własnoręcznie robione prezenty

Tekst **Bogna Skarul**

FOT. ANDRZEJ SZYMOCKI

Co mam zrobić z Kaśką? - zapytała mnie moja przyjaciółka, mama 15-latki. - Już miesiąc temu zapowiedziałam jej, że tym razem Boże Narodzenie będzie skromniejsze, bo nie mam forsy - przyznała się. - Tydzień temu wzięłam pożyczkę i muszę jakoś ją oddać. Żal mi pieniędzy na ekstrawagancje - dodała i od razu zapytała, co ma zrobić, bo Kaśka, zresztą jak co roku, dopomina się o zwiększenie kieszonkowego. - Wiem, że chce wydać te pieniądze na prezenty, ale ja w tym roku nie mam jej z czego dołożyć - żaliła się.

- Zwiększenie kieszonkowego to najprostsza z metod - stwierdziłam. - Może porozmawiaj na ten temat z Kaśką poważnie. Zaproponuj, aby w tym roku zamiast prezenty kupować w sklepie za kieszonkowe, zrobiła je sama w domu.

- Ale co to takiego może być? - spytała mama nastolatki.

- To już zależy od waszej pomysłowości - stwierdziłam. Ale też od razu podsunęłam jej parę pomysłów. Podpowiedziałam, że fajnym rodzinnym prezentem może być specjalny album ze zdjęciami. Albo własnoręcznie nagrana płyta z ulubionymi piosenkami dla mamy czy taty. Można także pokusić się o zrobienie specjalnej biżuterii albo nawet spróbować uszyć ze starych ubrań coś nowego.

- To świetne pomysły - odparła mama Kaśki. - Szczególnie podoba mi się pomysł z biżuterią. Byłaby naprawdę oryginalna - zamyśliła się nawet moja przyjaciółka. - Chciałabym w tym roku pod choinką znaleźć na przykład fioletowe korale. Będą mi pasowały do nowego swetra - dodała.

- No widzisz - zachwyciłam się tym jej zachwytem i dodałam, że pomysł na album ze zdjęciami z ciekawymi i wesołymi podpisami jest także bardzo ciekawy, bo później cała rodzina usiądzie przy choince i przeglądnie zdjęcia.

- Już sama perspektywa otrzymania takich prezentów mnie zachwyca - stwierdziła mama nastolatki. - Nie mogę się doczekać tej choinki.

- No widzisz! Zaraz mi powiesz, że już na każde święta chcesz otrzymywać tego typu niespodzianki - podsumowałam. - Ale też jak będziesz miała większy luz w kieszeni, to wspomóż paroma złotymi swoją córkę - poradziłam. - Bo kupowanie prezentów to także fajna zabawa, a pamiętaj, że twoja córka ma do obdarowania nie tylko ciebie, ale także babcie i dziadków. Będą jej też potrzebne pieniądze na ozdobny papier do pakowania czy wstążki.

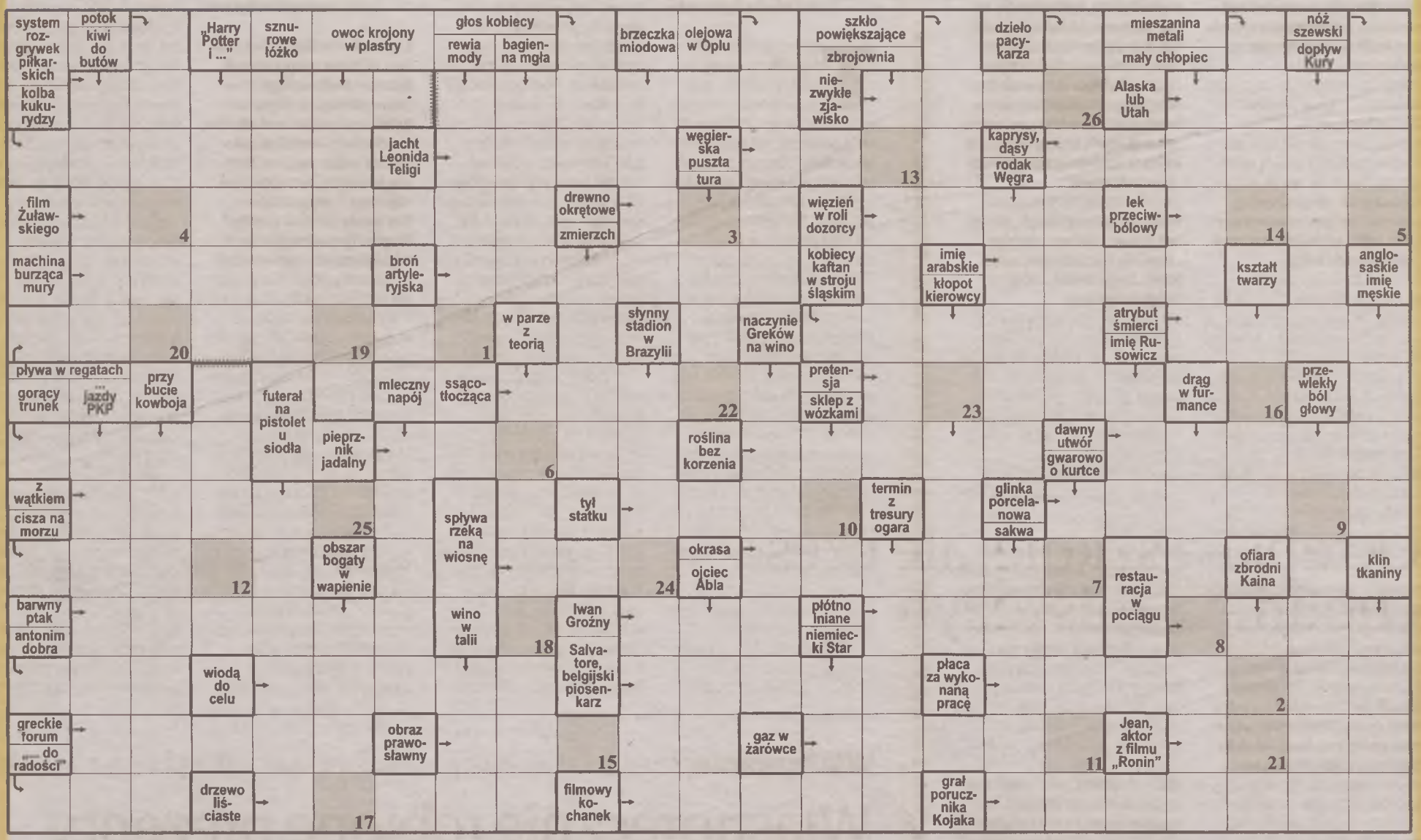
GWIAZDA

Anja Rubik, modelka

Chłopcy wzrastają w kulturze, w której podwija się spódniczki dziewczynkom (...). Bez edukacji seksualnej nic się nie zmieni.

FOT. PIOTR SMOLIŃSKI

Krzyżówka panoramiczna



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Litery z pól ponumerowanych od 1 do 26 utworzą rozwiązanie – sentencję łacińską.

ROZWIĄZANIE: Z BEZPRAWIA NIE POWSTAJE PRAWO.

KSIĄŻKA NA ZIMĘ

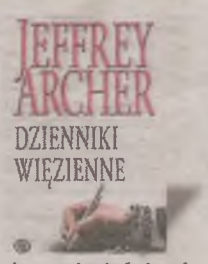
Chwała Aten

● **Anthony Everitt**

Ateńczycy wprowadzili pierwszą prawdziwą demokrację, co zrewolucjonizowało system rządów. Stworzyli koncepcje filozoficzne, nad którymi do dziś łamią sobie głowy najtęższe umysły. Przecierali szlaki w tragedii, komedii, architekturze i rzeźbie. Jak to możliwe, że niewielka, dwustutysięczna społeczność wydała wybitne umysły w tylu dziedzinach? Everitt tka swoją barwną historię z sugestywnych portretów utalentowanych, zręcznych, ambitnych, nierzadko pozbawionych skrupułów Ateńczyków, którzy przyczynili się do rozkwitu miasta. Znajdziemy wśród nich Temistoklesa, genialnego stratega, który powiódł Greków do zwycięstwa nad potężnymi Persami; Peryklesa, najwybitniejszego męża stanu; Demostenesa, największego mówcę, który zagrzewał Ateńczyków do obrony. **(KS)**

Dzienniki więzienne

● **Jeffrey Archer**



W 2001 roku Jeffrey Archer został skazany na cztery lata więzienia za krzywoprzysięstwo i utrudnianie pracy wymiaru sprawiedliwości – proces był echem skandalu z roku 1987, kiedy Archer walczył w sądzie z gazetą „The Daily Star", która oskarżyła go o korzystanie z usług prostytutki. Pisarz nie byłby sobą, gdyby czasu w więzieniu – ostatecznie dwóch lat z czterech – nie poświęcił na stworzenie nowego dzieła. Już pierwszego dnia zaczął prowadzić dziennik. Opisywał swoje doświadczenia z poznawania zupełnie mu obcego świata, kontakty z innymi więźniami, procedury, zdarzenia, przelewał na papier własne refleksje. Tak powstały Dzienniki więzienne – w trzech częściach, odpowiadających zakładom, w których odsiadywał wyrok: od najcięższego Belmarsh – Piekła, przez łagodniejsze Wayland – Czyściec, po więzienie otwarte North Sea Camp – Niebo. **(KS)**

Czwarty czerwony

● **Stefan Türschmid**

Stefan Türschmid, autor bestsellerowej powieści Mrok i mgła, tym razem przenosi czytelnika do Rosji początków XX wieku. Jan – polski szlachcic, kawalerzysta, jeździec konkursowy i Katia – młodziutka rosyjska śpiewaczka. Piękni, młodzi, zakochani. I gdy już się wydaje, że ich szczęściu nic nie może zagrozić, Europa staje w ogniu. Jana i Katię rozdziela przetaczająca się przez kontynent wojna, a potem rewolucja. Ich świat nie jest już światem muzyki i pięknych koni, lecz światem krwi, głodu i strachu. Czwarty czerwony, w którym autor po mistrzowsku splata prawdę historyczną z fikcją literacką, odkłamuje rewolucję październikową – której setna rocznica przypada w roku 2017 – i wojnę domową w Rosji, opowiada dzieje Legionów Polskich i wojny polsko-bolszewickiej. Czytelnik znajdzie tu historie niezwykłych ludzi. **(KS)**